

# Дорожка здоровья

## Подвижные игры для самых маленьких

### Беги к флажку

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять - побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: "Раз, два, три - скорей сюда беги!" - при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Нельзя разбежаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Он переключает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу "стой" все игроки должны остановиться и закрыть глаза или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к педагогу. Вместо флажков малышам можно дать платочки или кубики соответствующего цвета или повязать на руки цветные ленточки.

### Бегите ко мне

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: "Бегите ко мне, все, все бегите ко мне!" Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: "Бегите ко мне!" Игра повторяется 4-5 раз. На слова воспитателя "Бегите домой!" малыши бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к воспитателю можно только после слов "Бегите ко мне!", нельзя толкаться и мешать друг другу.

**Указания.** Желающих играть можно разделить на 2 небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале ребенок может занимать любой стул, постепенно дети приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных местах комнаты.

### Воробышки и кот

Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одному на сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. "Воробышки полетели", - говорит воспитатель. Воробышки прыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит "мяу-мяу" и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5-6 раз.

**Указания.** Следить, чтобы дети мягко приземлились, прыгивая на носки и сгибали колени.

### Зайка

(игра с пением, слова и музыка народные)

Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

*Зайка, топни ножкой,*

*Серенький, топни ножкой,*

*Вот так, этак топни ножкой!*  
*Вот так, этак топни ножкой!*  
Дети топают ножкой, руки на поясе.  
*Заинька, бей в ладоши,*  
*Серенький, бей в ладоши,*  
*Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)*

Дети хлопают в ладоши.  
*Заинька, повернись,*  
*Серенький, повернись,*  
*Вот так, этак повернись! (2 раза)*  
Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.

*Заинька, попляши*  
*Серенький, попляши,*  
*Вот так, этак попляши! (2 раза)*  
Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.  
*Заинька, поклонись,*  
*Серенький, поклонись,*  
*Вот так, этак поклонись! (2 раза)*

Дети наклоняются, разводя руки в стороны.

**Указания.** Количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песни. На роль зайчики выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет:

*Заинька, выбирай,*  
*Серенький, выбирай,*  
*Вот так, этак выбирай! (2 раза)*

Ребенок выбирает другого зайчика, и игра повторяется. Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей.

### Зайцы и волк

Играющие изображают зайцев, кто-то из детей - волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге.

Воспитатель произносит:  
*Зайки скачут скок, скок, скок*  
*На зеленый на лужок,*  
*Травку щиплют, слушают,*  
*Не идет ли волк.*

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово "волк", волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверюшек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайца, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется 3-4- раза.

**Указания.** Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

### Лохматый пес

Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные малыши гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

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

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ним, старается схватить кого-нибудь. Когда все разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Если пса изображает воспитатель, то он засыпает сидя на стуле или скамейке.

### Мыши в кладовой

Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне на высоте 50-40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.) Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра 5-6 раз.

**Указания.** Подлезая под веревку, ребенок должен наклоняться пониже, чтобы не задевать ее.

### Найди свое место (домик)

Каждый играющий выбирает себе домик. Это могут быть стул, гимнастическая скамейка, круг, начерченный на земле или полу, обруч и др. По сигналу воспитателя дети выбегают на площадку, легко и тихо бегут в разных направлениях. На сигнал "найди свое место (домик)" они возвращаются на свои места.

**Указания.** Дети должны бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, подальше от своего места, не подбегать к нему до сигнала.

### Найди свой цвет

Воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флажком определенного цвета. По сигналу "идите гулять" малыши расходятся по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: "Найди свой цвет!" - дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5-6 раз).

**Указания.** После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах комнаты.

### Не боимся мы кота

Выбирает водящий - он будет котом, все остальные участники мыши.

Кот садится на пол и спит. Ведущий говорит:

*Мышки, мышки, выходите,  
Порезвитесь, попляшите,*

*Выходите поскорей,  
Спит усатый кот-злодей!*

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:

*Тра-та-та, тра-та-та,  
Не боимся мы кота!*

По сигналу ведущего: "проснулся кот!" - мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать. Те, кого кот запянтает (коснется рукой), становятся его добычей. По второму сигналу ведущего: "Уснул кот!" - играющие вновь подходят к водящему, который вернулся на свое место и спит, и снова поют песенку мышей. После трех выходов кота на охоту его сменяет новый водящий.

### Огуречик

Выбирают из играющих детей Огуречик и Мышку. Все становятся в круг, Огуречик в центре круга. Дети идут по кругу со словами:

*"Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик.  
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет."* -

Руку под локоток и грозят пальцем.

С окончанием слов мышка ловит огуречик.

### Одуванчики

*По краешку канавки  
На травяном диванчике  
Веселую гурьбою  
Расселись одуванчики  
Тут и солнышко взошло,  
Покатилось мячиком.  
Идет красно солнышко,  
Где же одуванчики.*

Дети - одуванчики в желтых шапочках бегают под музыку или звучание бубна. С окончанием музыки они бегут к стульям.

Ведущий произносит текст, после чего идет искать одуванчики, которые закрывают руками лицо, прячутся.

Ведущий: *Желтый одуванчик,*

*Я тебя сорву.*

*Желтый одуванчик*

*Спрятался в траву.*

Ведущий уходит. Игра начинается снова.

### По ровненькой дорожке

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, 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. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст:

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке.  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом -  
Здесь мы живем.*

По окончании текста малыши бегут в дом (заранее договариваются, где будет дом - на скамейке, за проведенной чертой и т.д.).

**Указания.** Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т.п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

### Поезд

Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - паровоз, остальные - вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег.

"Поезд подъезжает к станции", - говорит воспитатель. Дети замедляют постепенный шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место - находить свой вагон. Можно изменить сюжет игры, например поезд останавливается у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т.п.

### Птичка и птенчики

Дети делятся на группы по 5-6 человек. Каждая группа имеет свой домик - гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т.п.). Малыши, сидя на корточках, изображаются птенчиков в гнездышках, воспитатель - птичку. На слова "Полетели - полетели!" птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше. На слова воспитателя "Полетели домой!" птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Педагог следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома - там больше корма.

### Трамвай

Дети стоят в колонне парами (держась за руки). Свободными руками они держатся за шнур (концы его связаны), т.е. одни держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты с тремя цветными флажками: желтым, красным, зеленым. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый останавливаться. Педагог поднимает зеленый флажок - трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если цвет по-прежнему зеленый, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флажок, малыши останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.

**Указания.** Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. При небольшом количестве участников можно ставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивать остановку. Пассажиры сидят и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в

трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

### Что спрятано ?

Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3-5 предметов (кубик, флажок, погремушки, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Педагог прячет 1 или 2 предмета и говорит: "Посмотрите!" Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель говорит о них вслух. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разного цвета. Игру можно провести и так: когда воспитатель убирает предметы, отворачивается только один ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

## Подвижные игры для детей 3-4 лет

### Где гуляли ?

- Где гуляли?
- На той улице.
- Что вам давали ?
- Курицу.
- Где она ?
- Муха съела.
- Муха где ?
- На ветку села.
- Ветка где ?
- Ее потом мы срубили топором.
- А где топор ?
- У дровосека.
- А где он сам ?
- Ушел за реку.
- Где река теперь, однако ?
- Реку выпила собака.
- А собака где, дворняжка ?
- Встретила волков, бедняжка.
- Ну а волчья где семья ?
- Застрелили из ружья.
- А ружьё куда девалось ?
- Затерялось.

Играющие образуют круг. В середине водящий с мячом. На ? Он бросает мяч игроку, тот отвечая, возвращает мяч назад. (Бросает мяч не каждому подряд, а враспынную). С последним словом все разбегаются, водящий старается осалить



детей мячом.

Ведущий - это тот, кого осалили.

### Зайка серый умывается

Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

*Зайка серый умывается,                      Вымыл ротик,  
Видно, в гости собирается.                Вымыл ухо,  
Вымыл носик,                                      Вытер сухо!*

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

**Указания.** В кругу могут находиться и несколько заек - 4-5. Они одновременно выполняют игровое задание.

### Кабачок

Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине круга сидит ребенок - "кабачок".

Дети идут по кругу и хором говорят:

*Кабачок, кабачок,                      На ноги поставим,  
Тоненькие ножки,                      Танцевать заставим.  
Мы тебя кормили,                      Танцуй, сколько хочешь,  
Мы тебя поили,                              Выбери, кого захочешь !*

"Кабачок" танцует, а потом выбирает другого ребенка, который становится "кабачком". Игра повторяется несколько раз.

### Ласточка без гнезда

Участники игры - их должно быть нечетное количество - исполняют роль ласточек. В гнезда - небольшие круги - залетают ласточки. Оставшаяся без гнезда ласточка - ведущая. По команде: "Ласточки, летите !" играющие имитируют полет ласточек и бегают по площадке. "Возвращайтесь домой !" означает, что ласточки должны вновь занять свои гнезда (4-5 раз)

**Примечание:** ласточки могут занять любое гнездо, играющие пары не стабильны.

### Лиса в курятнике

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одну сторону площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Остальная часть площадки - двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерно. По сигналу воспитателя "лиса" куры убегают, прячутся в курятнике и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Пойманную добычу она уводит в свою нору. Игра заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т.д.

### Ловишки

Дети находятся на площадке. Выбранный ловишкой становится на середине. По сигналу "раз, два, три... лови" все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-нибудь их детей и коснуться его рукой, запятнать. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирают другого водящего.

**Указания.** Можно использовать другие варианты игры: "Ловишки-перебежки", "Ноги от земли", "Ловишки в кругу" и др.

### Лошадки

Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие - конюхов.



(У конюхов в руках вожжи). На одной стороне площадки (это луг) очерчивается конюшня, где находятся лошади, на другой - место для конюхов. Воспитатель говорит: "Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!" По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию педагога.)

Запряженные лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. На слова воспитателя "Приехали, распрягайте лошадей!" конюхи останавливают лошадей, распрягают и отпускают пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу "конюхи, запрягайте лошадей" каждый конюх ловит свою лошадку, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошади будут пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза, после чего воспитатель говорит: "Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут!" Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

**Указания.** В игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т.п. Если какую-нибудь из лошадей конюх долго не может поймать, воспитатель и другие конюхи помогают ему.

#### Найди, где спрятано

Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает флажок, говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет флажок и говорит: "Пора". Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто первым найдет флажок, прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Если дети долго не могут найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь.

#### Перелет птиц

Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят в рассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя "полетели" птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахая ими. По сигналу "буря" птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: "Буря прошла!" - птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

#### Погреми погремушкой

5-6 детей становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на скамейке (бревне), разложены на равном расстоянии друг от друга погремушки (по числу детей). По сигналу педагога "раз, два, три... беги" дети бегут к погремушкам, поднимают их над головами и потряхивают. Отмечается тот игрок, который сделал это первым. Затем дети возвращаются на места и выходят следующие.

**Указания.** Можно усложнить игру: включить задание на преодоление препятствий - перешагнуть через веревку или подлезть под нее, пролезть в обруч, оббежать расставленные на пути кегли и т.п.

#### Подбрось-поймай

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый держит в руках 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 усложнения: 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.

### Птички и кошка

На земле обозначается круг (диаметром 5-6 м). в центр становится выбранный воспитателем ребенок - это кошка. Остальные дети находятся за кругом - они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще 1 кошку.

### Самолетики

Ведущий разделяет детей на две команды: одни - самолетики, другие - туча. Рисуются большой круг. Это аэродром.

Ведущий говорит:

*Самолетики летят*

*И на землю не хотят.*

*В небе весело несутся,*

*Но друг с другом не столкнутся.*

Самолетики, которых изображают дети, расставив руки в стороны, начинают летать за пределами круга. Ведущий говорит:

*Вдруг летит большая туча,*

*Стало все темно вокруг.*

*Самолетики - в свой круг!*

При этих словах те, кто изображает тучу, пытаются поймать самолетики. Кто успел залететь на аэродром, тот спасен. Кого поймали - становится тучей. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1 самолетик. Он и является победителем.

### Сбей кеглю

Играющие становятся за линию в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие кегли. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз кегля была им сбита.

**Указания.** Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

### У медведя во бору

На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой - обозначается дом, в котором живут дети. Педагог выбирает медведя, который должен сидеть в берлоге. Когда воспитатель скажет: "Идите, дети, гулять!" - дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т.п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:

*У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит.*

После слова "рычит" медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает несколько играющих, на эту роль назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Может быть другой вариант игры - с двумя медведями.

### Успей взять

У каждого ребенка кубик, дети стоят по кругу, кубики на полу около каждого ребенка.

По сигналу дети бегут по кругу друг за другом, по второму сигналу - стараются взять кубик, кто не успел - выходит из игры.

Пока дети бегают, ведущий убирает 1-2 кубика.

### Цветные автомобили

Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает 1 из флажков (а можно 2 или все 3), дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4-6 раз.

**Указания.** У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его - все автомобили по этому сигналу должны остановиться.

## Подвижные игры для детей 5-6 лет

### Веночек

Дети становятся в шеренгу на одной стороне площадки: это цветы в саду. Выбирается водящий - садовник. Становится напротив детей на расстоянии 3-4 м. Садовник произносит слова:

*Я иду сорвать цветок,*

*Из цветов сплести веночек*

Дети:

*Не хотим чтоб нас*

*Срывали - (махи руками перед собой).*

*И венки из нас сплели - ("вертушка" руками).*

*Мы хотим в саду остаться - (встать на носки, руки вверх).*

*Будут нами любоваться - (кружение на носках, руки вверх с наклоном головы).*

Дети перебегают на другую сторону. Водящий ловит. Пойманный - водит !

### Встречная эстафета

Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам.

Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим

команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: "Марш!" они начинают бег.

Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящим команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками:

игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

Чтобы научить ребят передавать палочку по правилам легкой атлетики - вручать игроку, который стоит спиной, надо дать задание обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.

Можно предложить игроку, ожидающему эстафету, встать спиной к бегущему, выйдя из своей колонны на полшага в сторону. Тогда игрок, получив эстафету, обегает всю колонну, бежит к противоположной.

Во встречной эстафете игроки могут быть построены и так, чтобы каждый игрок, перебежавший на противоположную половину, отдает эстафету товарищу по команде и остается на его месте. Заканчивается эстафета перебежкой последнего игрока.

### Гуси-лебеди

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место - луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лага, летают.

Пастух: *Гуси, гуси !*

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

Пастух: *Есть хотите ?*

Гуси: *Да, да, да !*

Пастух: *Так летите !*

Гуси: *Нам нельзя,  
Серый волк под горой  
Не пускает нас домой.*

Пастух: *Так летите, как хотите,  
Только крылья берегите !*

Гуси, расправив крылья (вытянув в сторону руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раза.

Вначале роль волка исполняет воспитатель.

### Затейники

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга.

Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

*Ровным кругом,                      Стой на месте,  
Друг за другом,                      Дружно, вместе  
Мы идем за шагом шаг.      Сделаем ... вот так.*

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2-3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается.

Повторяется игра 3-4 раза.

**Указания.** Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

### Зверолов

Дети идут по кругу, зверолов идет противоположно в другую сторону.

1. В лесу, в лесочке
2. Среди зеленых дубочков,
3. Звери гуляли,
4. Опасности не знали,
5. Ой! Зверолов идет!
6. Он в неволю нас возьмет
7. Звери убегайте!

Дети разбегаются в разные стороны. Зверолов догоняет.

**Примечание:** 5 стр. - полуприсед, на каждое слово хлопок по коленям.  
6 стр. - три хлопка в ладоши на каждое слово.

### Золотые ворота

В игре участвуют 10-20 человек. Выбирают двух игроков, те отходят в сторону и договариваются, кто из них будет солнцем, а кто луной. Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя ворота. Остальные дети берутся за руки и вереницей идут через ворота. При этом они говорят (или поют):

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда:*

*Первый раз прощается,*

*Второй раз запрещается,*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

Ворота закрываются при последних словах и ловят того, кто не успел пройти.

Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: луны или солнца. Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через ворота, и снова один из участников попадает в группу луны или солнца. Когда все игроки распределены, то устраивается перетягивание каната между двумя группами. При этом используется канат, веревка, палка или дети берут друг друга за пояс.

### Караси и щука

Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный воспитателем, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие - караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу воспитателя "щука" щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

### Конь-огонь

Играющие стоят по кругу, один в центре (ведущий) с флажком.

Дети в кругу прыгают подскоками по кругу со словами: "У меня есть конь, этот конь-огонь!" Ведущий выполняет подскоки на месте. На слова: "Но-но-но-но, но-

но-но-но!" Останавливаются на месте, делают движение согнутой ногой - конь бьет копытом. Ведущий делает тоже.

"Я скачу на нём, на коне своём. Дети движутся по кругу, бегом лошадки", ведущий противоположно в другую сторону. На слова: Но-но-но-но, но-но-но-но! - внешний круг остается, выполняет движение согнутой ногой. Ведущий продолжает движение. С окончанием слов он останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один играющий бежит в правую сторону, другой в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот кому удалось - водящий.

### Медведи и пчелы

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 сиг-налу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезает на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подает 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.

### Мы, веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

*Мы, веселые ребята,                      Ну, попробуй нас догнать.*

*Любим бегать и скакать.                Раз, два, три - лови !*

После слова "лови" дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

### Мышеловка

Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мышь) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,                      Доберемся мы до вас.*

*Все погрызли, все поели,                    Вот поставим мышеловки.*

*Берегитесь же плутовки,                    Переловим всех сейчас !*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мышь вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя "хлоп" стоящие по кругу дети опускают руки, приседают - мышеловка захлопывается. Мышь, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями - игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под



руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких де-тей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

### Охотники и зайцы

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя "Охотник!" зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

**Указания.** У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

### Передал - садись

Эта игра появилась в России еще в начале XX века.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом - от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т.п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

### Перемени предмет

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.

**Указания.** Поднимать предмет вверх ребенок может только после того, как встанет в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляли свободное место для возвращающегося игрока.

### Пожарные на учениях

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя "раз, два, три - беги" все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.



**Указания.** Воспитатель следит, чтобы дети слезали, а не прыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правилу выигрыш не засчитывается.

### Посадка картошки

Играющие делятся на 2-3 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстояние 2-3 шагов. Интервалы в колоннах - полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки (лунки) или кладутся маленькие обручи - по количеству картошки в каждой мешочке. Кружки находятся на расстоянии 1 шага один от другого.

Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков-лунок).

По сигналу руководителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам (лункам) и кладут по одной картошке в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружочкам, собирают картошку в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т.д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны. Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок закончить раскладку картофеля, считается победительницей.

Если во время бега игрок уронил картошку, он должен поднять ее и положить в мешок и только тогда продолжать игру.

Если при раскладке картошка не попала в кружок, ее надо положить туда, и только тогда игрок может продолжать игру. игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Закончить раскладку и сбор картошки должны все игроки.

### Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится хитрой лисой.

Воспитатель пред-лагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): "Хитрая лиса, где ты?" При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: "Хитрая лиса, где ты?" - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: "Я здесь" Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой).

Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: "В круг" Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 5-6 раз.

**Указания.** Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-то из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы.

### Цыплята и ястреб

Один ребенок - ястреб. Цыплята гуляют. Неожиданно ведущий говорит: "Ястреб!". Ястреб бросается на цыплят, те замирают, кто шевельнулся, того забирает ястреб.

Играем 3-4 раза. Выбираем самого проворного цыпленка. Меняем ястреба.

### Бездомный заяц

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества играющих. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-4 м. В каждом кружке - логове - первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих - охотник, другой - заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков.

Руководитель дает команду для начала игры: "Раз, два, три!" На "раз" водящий заяц убегает, а на "три" охотник бросается его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любое логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т.д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные.

Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне логова. Пробежать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать. Если играющих мало, то кружок образуют 2-3 человека. В данном случае вбегающий заяц встает спиной к любому из играющих. Оказавшийся сзади него убегает.

### Волк во рву

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 воспитателя "Козы, в поле, волк, во рву!" дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осадить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: "Козы, домой!" Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий. **Указания.** Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

### Горелки

Играющие (11-13 детей) становятся в колонну парами. Впереди колонны (в 2-3 шагах) стоит ловящий, он смотрит вперед. Играющие хором произносят:

*Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло,*

*Глянь на небо -*

*Птички летят,*

*Колокольчики звенят !*

*Раз, два, три - беги !*

После слова "беги" дети, стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, а другой справа от нее. Они выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и стать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться

за руки. Если ловящему удастся это сделать, он с пойманным образует новую пару, которая становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет ловящим. Если ловящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый водящий. Игра возобновляется.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы дети не выбегали из колонны раньше времени.

### Два Мороза

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

*Мы два брата молодые, Я Мороз - синий нос,  
Два Мороза удалые, Кто из вас решится  
Я Мороз - красный нос, В дороженьку пуститься ?*

Все играющие хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз !*

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

**Указания.** Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.

### Ловишка, бери ленту

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя "беги" дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова воспитателя "Раз, два, три - в круг скорей беги!" дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

**Указания.** Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

### Ловишки в звеньях

Дети делятся на два звена. Звенья становятся друг против друга. Запоминают каждый свой номер.

Первое звено держит руки ладошками вверх.

У второго звена руки опущены.

По сигналу водящего: Первый номер из второго звена бежит к первому номеру первого звена, хлопает о ладоши его 3 раза и быстро бежит обратно на свое место, его старается догнать первый номер, если догоняет, то идет в его звено.

Выигрывает то звено, дети которого засалили больше игроков из другого звена. Переманит к себе.

### Ловля обезьян

Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прделав движения,

ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

**Указания.** Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

### Отгадай, чей голосок ?

Подготовка. Все играющие образуют круг. Один из играющих становится в середине круга с закрытыми глазами. Руководитель указывает на того, кто будет говорить или петь: "Скок, скок, скок".

Описание игры. Все играющие идут по кругу вправо и поют или говорят: "Мы составили все в круг, повернемся разом вдруг! На эти слова все поворачиваются на 360°" и продолжают далее: "А как скажешь - скок, скок, скок" (слова "скок, скок, скок" поет или говорит выбранный ребенок. Все останавливаются и заканчивают песню-речитатив словами: "Отгадай, чей голосок". Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их, и должен отгадать - кто сказал слова "скок, скок, скок" или показывает - откуда слышал голос. Узнавший идет в середину, а водящий в круг. Если водящий не угадывает, он продолжает стоять в середине круга.

**Правила:** 1. Слова "скок, скок, скок" поет или говорит только тот, на кого указал руководитель.

2. Водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится речитатив.

3. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.

### Перебежки в парах

На земле чертят два круга диаметром по 1,5 м каждый и на расстоянии 3-4 м один от другого. В каждый кружок встают по одному участнику игры, в руках у которого теннисный мяч.

По сигналу надо подбросить мячи вверх, а затем быстро поменяться местами с партнером, стараясь поймать брошенный им мяч. Можно провести эту игру и с гимнастическими палками. Каждый ставит палку вертикально в центре своего кружка, поддерживая сверху рукой. По сигналу руководителя надо перебежать в соседний кружок и успеть поймать палку партнера, пока она не упала. Можно устроить соревнования между двумя или несколькими командами.

### Скачет зайчик

*Скачет зайчик по дороге,*

*Скачет зайчик быстроногий,*

*Раз, два, три, четыре, пять -*

*Как же зайку нам поймать.*

*Вот свернул в песочек зайка,*

*Поднял ушки: догоняй-ка !*

*Эй, ребята, не зевай.*

*Быстро зайку догоняй !*

Играющие образуют круг. Выбирают зайку. Он становится в середине круга. С началом стихотворения дети идут по кругу, а зайка прыгает внутри круга в сторону, противоположную общему движению. На строчку 4 все поворачиваются спиной в круг, а зайка в это время слегка, дотрагивается до кого-либо из детей. На 5 строчку играющие поворачиваются лицом в круг. А зайка выходит из круга. На строчки 6-8 зайка скачет за кругом. С окончанием текста ребенка, которого

осалили, старается его догнать. Если это ему удастся, то он становится новым зайкой.

### Совушка

В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий - сова. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время воспитатель говорит: "Ночь!" Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелится ли кто. Того, кто пошевелится, сова уводит к себе в гнездо. А воспитатель говорит: "День!" Бабочки, жуки и другие опять начинают летать, кружиться, жужжать. После 2-3 вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая сова.

**Указания.** До начала игры воспитатель рассказывает о повадках совы, о том, что она хорошо видит ночью. Предупреждает, что сова должна следить одновременно за всеми насекомыми.

### Солнышко

*Солнышко, солнышко,*

*Погуляй у речки,*

*Солнышко, солнышко,*

*Раскидай колечки !*

*Мы колечки соберем,*

*Золоченые возьмем.*

*Покатаем, поиграем*

*И тебе назад вернем.*

Играющие образуют круг. В центре круга - "Солнышко". В руках у него 4 обруча желтого цвета.

На строчки 1-4 все идут вправо по кругу. Солнышко движется влево, раскладывая обручи ближе к играющим. На строки 5-7 дети, стоящие рядом с обручем берут его и образуют маленький круг (всего 4).

На 8 строку играющие выстраиваются в общий круг, обручи кладут на пол. По сигналу бубна все разбегаются в рассыпную, по следующему сигналу каждая команда собирается у своего обруча.

### Чье звено скорее соберется ?

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т.п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу "на места" водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке "смирно". Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

**Вариант.** Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: "На места!" Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

**Указания.** В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести

условие: "Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

### Шишки, желуди, орехи

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер - в трех-четырех шагах от входящего). Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые - желуди, третьи - орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: "Орехи!" Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет: "Желуди!" - меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: "Шишки!" - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или трех игроков в тройках, например: "Шишки! Орехи!" Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

### Щука

Дети становятся в круг, в центр водящий с мячом, он садится на корточки и все дети начинают катать друг другу мяч со словами:

*Мимо леса, мимо дач,*

*Плыл по речке красный мяч,*

*Увидала щука, -*

*Что это за штука ?*

После слов ведущий встает и выполняет ведение мяча на месте:

*Хват, хват, не поймать,*

*Мячик вынырнул опять.*

Водящий бросает мяч любому ребенку, который становится водящим.

***Комплексы общеразвивающих упражнений для детей второй младшей группы***

### **Комплекс ОРУ без предметов №1.**

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ без предметов №2.**

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ без предметов №3.**

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.



2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднимание ног.

Пов:4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

**Комплекс ОРУ без предметов №4.**

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ без предметов №5.**

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать

(в горку), Пов:5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

Бег врассыпную.

### **Комплекс ОРУ с платочком.**

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с мешочком.**

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять.  
Пов:5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с флажками.**

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с кубиками.**

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

#### **Комплекс ОРУ с большим мячом.**

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

#### **Комплекс ОРУ с обручем.**

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

## *Комплексы общеразвивающих упражнений для детей средней группы*

### **Комплекс ОРУ №1.**

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п.

Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Велосипед»

И.п.: лёжа на локтях. Вращательные движения ногами.

6. «Повернись»

И.п.: сидя на полу «крестиком», руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ №2.**

### 1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

### 3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п. Пов:4-6 раз.

### 4. Приседания

### 5. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

### 6. «Едем на поезде»

И.п.: то же, руки согнуты в локтях. Двигаться вперёд (назад), делать руками вращательные движения.

7. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ с обручем.**

### 1. «Посмотри в обруч»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч хват с боков внизу.1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4– и.п. Пов:5-6 раз.

### 2. «Наклонись»

И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной. 1– наклониться вправо (влево), 2– и.п. Пов:4-6 раз.

### 3. «К обручу »

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам.1– наклониться вниз, достать до обруча, 2– и.п. Пов:6-7 раз.

### 4. «Покажи обруч»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

### 6. «Посмотри назад»

И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе.1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче.

## **Комплекс ОРУ с большим мячом.**

### 1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. Пов:6 раз.

## 2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной. 1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх, 2- и.п. Пов:6 раз.

## 3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперёд, 2- и.п. Пов:6 раз.

## 4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку. 1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

## 5. «Достань мяч»

И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять прямые ноги вверх, коснуться ими мяча за головой. 2- и.п.

Пов:4-5 раз.

## 6. Повороты

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой. 1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Пов:6 раз.

7. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

#### 1. «Палка за плечи»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- палку вверх, посмотреть, 2- за голову (смотреть прямо), 3-4 и.п. Пов:6 раз

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка за спиной опущена вниз. 1-наклон вправо (влево), 2- и.п.

Пов:6 раз.

#### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка за плечами. 1- наклон вниз (ноги в коленях не сгибать), 2- и.п.

Пов:5-6 раз.

#### 4. Приседания

И. п.: о.с., палка прижата к груди. 1- присесть, положить палку на пол (взять), 2- и.п. Пов:6 раз

#### 5. «Сделай мостик»

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями. 1- поднять туловище вверх (сделать мостик), 2- и.п. Пов:5-6 раз.

#### 6. «Палка к колену»

И. п.: стоя на коленях, палка сверху. 1-согнуть, поднять, поставить правую (левую) ногу палку к колену, 2- и.п. Пов:6 раз

7. Прыжки на двух ногах через палку положенную на пол, с поворотом, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

### **Комплекс ОРУ с косичкой.**

#### 1. «Передай косичку»



И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка хват за середину в правой руке. 1- поднять руки вверх, 2- передать над головой косичку в другую руку, опустить, 3-4 и.п.

Пов: 4-6 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее. 1- натянуть косичку, 2- наклон вправо (влево), 3-4 и.п. Пов: 4-6 раз.

3. Наклоны вперёд

И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка за спиной. 1- наклон вперёд, косичка вверх, 2- и.п. Пов: 5-6 раз.

4. «К концам»

И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка на полу впереди, руки упор с боков. 1- ноги врозь к концам косички, 2- и.п. Пов: 4-5 раз.

5. «Ближе к колену»

И.п.: лёжа на спине, косичка на шее, хват за концы. 1- согнуть ноги, поднять ближе к косичке, 2- и.п. Пов: 4-5 раз.

6. «Выше косичку»

И.п.: сидя на пятках, косичка опущена. 1- встать на колени, косичку вверх, 2- и.п. Пов: 5-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах через косичку положенную на пол, с поворотом, чередовать с ходьбой.

## *Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшей группы*

### **Комплекс ОРУ №1.**

1. «На носок»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2- и.п. Пов: 6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: то же, руки к плечам. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п., 3- наклон вправо (влево) с рукой, 4- и.п. Пов: 4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны, 2- и.п., 3- наклон вниз, достать пола, 4- и.п. Пов: 4-6 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

6. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

#### 7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладонь, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

#### 8. Прыжки

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ №2.**

#### 1. «Ножницы в движении»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.

#### 2. Наклоны в стороны

И.п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. Пов:6-8 раз.

#### 3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.

#### 4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

#### 6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

#### 7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

#### 8. Прыжки

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с обручем.**

#### 1. «За спину»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

#### 3. Наклоны вниз

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

#### 4. Приседания

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и.п. Пов:6-7 раз.

#### 5. «Не задень»

И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п.  
Пов:5-6 раз.

#### 6. «Мостик»

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях.1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

#### 7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди.1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

### **Комплекс ОРУ с большим мячом.**

#### 1. «На носок»

И. п.: о.с. руки с мячом за головой.1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. Пов:5-7 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.

#### 3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.

Пов:5-7 раз.

#### 4. Приседания

И. п.: о.с. мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6-7 раз.

#### 5.«Подними»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.1- поднять мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

#### 6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой.1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. Пов:6 раз.

#### 7. Махи ногами

И. п.: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

#### 8. Повороты.

И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.

9. Прыжки с зажатым между коленями мячом. Чередовать с ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

#### 1. «Передай палку»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед собой вертикально, хват руками за середину.1- развести руки в стороны палка в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок,2- и.п. Пов:6-8 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка на лопатках.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка прижата к груди.1- наклон вперёд левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги,2- и.п. Пов:6 раз.

### 4. Приседания

И. п.: о.с. палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец.1-присесть, развести колени, руками скользить вниз по палке,2- и.п. Пов:7 раз.

### 5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить их,2- и.п. (ногами палку не задевать)

Пов:7 раз.

### 6. «Достань палку»

И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой.1- ноги вверх за голову, достать до палки,2- и.п. Пов:6-7 раз.

### 7. Махи ногами

И. п.: о.с. палка вверху.1-согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах боком через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скольльзящим шагом по палке.

## **Комплекс ОРУ с косичкой.**

### 1. «На носок в сторону»

И. п.: о.с. косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок, передать косичку над головой,2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, косичка за спиной.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же.1- наклон вниз, руки вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

### 4. Приседания

И. п.: о.с. косичка прижата к груди.1- присесть, вынести руки вперёд, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

### 5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через косичку, выпрямить их,2- и.п. (ногами косичку не задевать)

### 6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, косичка за головой.1- сесть, вынести руки вперёд,2- и.п.

Пов:5-7 раз.

### 7. Махи ногами

И. п.: о.с. косичка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до косички,2- и.п. Пов:6 раз.

8.Прыжки на двух ногах боком через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

## *Комплексы общеразвивающих упражнений для детей подготовительной к школе группы*

### **Комплекс ОРУ №1.**

#### 1. Наклоны головы

И.п.: о.с. 1-присесть, правую руку в сторону, наклон головы вправо, 2-то же влево, 3- то же вперёд обе руки, 4-то же назад. Пов:4-6 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон вправо с рукой, 4-и.п., 5- поворот вправо с рукой, 6-и.п. То же влево. Пов:2-4 раза.

#### 3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны, 2-и.п., 3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

#### 4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, упор рук сзади. Поочерёдно ставим на пол носочки и пятки.

#### 5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях.

Крестные движения прямых ног.

#### 6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-8 раз.

#### 7. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину, 2-и.п. Пов:8-9 раз.

#### 8. Кошечка.

И.п.: стоя на коленях. Прогибать спинку.

#### 9. Прыжки.

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ №2.**

#### 1. «Меткие стрелки»

И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте, 2-и.п. Пов:8 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево) с рукой, 2-и.п. Пов:8 раз.

#### 3. Выпады

И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

#### 4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

#### 6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

#### 7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

#### 8. «Достань носочков»

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон к правой (левой) ноге, достать носочков, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

#### 9. Прыжки

##### «Пружинка»

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с обручем.**

#### 1. «На носок»

И. п.: о.с. обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

#### 3. Выпады

И.п.: о.с. обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, выпад, 2- и.п. Пов:6-8 раз.

#### 4. «Пролезь в обруч»

И.п.: о.с. обруч сбоку в правой руке. 1- поставить обруч на пол, присесть, пролезть в обруч боком, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

5. «Верблюды» И.п.: упор сидя в обруче, обруч на полу. 1- выпрямить ноги, сделать «верблюда», 2- и.п. Пов:8-9 раз.

#### 6. «Не задень»

И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, не класть на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

#### 7. «Достань до обруча»

И.п.: лёжа на спине, с обручем за головой. 1- поднять ноги вверх, постараться достать до обруча, 2- плавно и.п. Пов:4-6 раз.

#### 8. Повороты

И. п.: стоя на коленях, обруч в рукахверху. 1- повернуться сесть на пол за ноги вправо (влево), обруч опустить вниз, 2- и.п. Пов:8-10 раз.

9. Прыжки на одной ноге через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

### **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

#### 1. «На носок»

И. п.: о.с. палка внизу.1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

## 2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка опущена.1- поднять палку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п.

Пов:8 раз.

## 3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, прижата локтями.1- наклон вперёд, прогнуть спину,2- и.п. Пов:8 раз.

## 4. Приседания

И. п.: о.с. палка за плечами.1- присесть,2- и.п. Пов:8 раз.

## 5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить,2- развести в стороны,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

## 6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой).1- подняться, сесть,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

## 7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, палка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п.

Пов:8 раз.

## 8. Махи ногами

И. п.: о.с. палка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

## **Комплекс ОРУ с косичкой.**

### 1. «На носок»

И. п.: о.с. косичка внизу.1- поднять косичку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п.

Пов:8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же, косичка прижата к груди.1- положить косичку на пол,2- выпрямиться, руки на пояс, перешагнуть через косичку,3- наклониться, взять косичку,4- выпрямиться, перешагнуть через косичку. Пов:6-8 раз.

### 4. Приседания

И. п.: о.с. косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- присесть, опустить руки за голову,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

### 5. Выпады

И. п.: о.с. косичка хват снизу опущена.1- согнуть руки к плечам, отставить правую (левую) ногу назад – выпад,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

6. «Достань косички»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой прямо.1- поднять правую (левую) ногу, коснуться косичкой колена,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, косичка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п.

Пов:8 раз.

8. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка прижата к груди.1- вынести косичку вперёд,2- поворот вправо (влево),3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

## ***Содержание основных видов движений для детей второй младшей группы.***

*Ходьба:*

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».



7. Ходьба приставным шагом вперед.

*Бег:*

1. Бег в колонне
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой
8. Бег со сменой направления
9. Бег с ловлей и увертыванием
10. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)
11. Бег в медленном темпе (50—60 с)

*Прыжки:*

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь)
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м
4. Прыжок в длину с места (30—40 см)
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле
6. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см)
7. Прыжок через предмет высотой 5—10 см
8. Прыжки с ноги на ногу
9. Прямой галоп

*Катание, бросание и ловля, метание*

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки его ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м.
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.
13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.

*Ползание и лазанье*

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами
2. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол
3. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см)
4. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.
5. Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)
6. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу
7. Лазанье по наклонной лестнице
8. Влезание на гимнастическую стенку и спезание с неё

### *Равновесие*

1. Остановка во время ходьбы, бега
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см)
3. Ходьба по доске (ширина 20 см)
4. Ходьба по извилистой дорожке
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле
7. Ходьба по гимнастической скамейке.
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого
9. Ходьба по шнуру
10. Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см
12. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см),
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Примечание. Руки при движении свободно балансируют.

### *Содержание основных видов движений для детей средней группы*

#### *Ходьба:*

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа
2. Ходьба в разных направлениях
3. Ходьба на пятках
4. Ходьба на внешней стороне стопы
5. Ходьба мелким и широким шагом
6. Ходьба с разными положениями рук
7. Ходьба по кругу с переменной направления
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад
9. Ходьба в чередовании с другими движениями

### *Бег:*

1. Бег в колонне по одному и парам
2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием
3. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
4. Бег с ускорением и замедлением темпа
5. Бег со сменой ведущего
6. Бег по узкой дорожке, между линиями
7. Бег широким шагом
8. Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м)
9. Бег в медленном темпе (1—1,5 мин)
10. Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой

### *Прыжки:*

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
4. Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м
7. Прыжки в длину с места (50—70 см)
8. Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий
9. Прыжки из круга в круг
10. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см
11. Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге,
13. Прыжки с ноги на ногу,
14. Прямой галоп
15. Прыгать с короткой скакалкой

### *Катание, бросание и ловля, метание*

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50—40 см) с расстояния 1,5—2 м
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м)
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожки 2—3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)
7. Бросание мяча о землю и ловля
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1,5 м
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м)
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
11. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте

12. Отбивать мяч о землю одной рукой
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м)
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой
16. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх)

#### *Ползание и лазанье*

1. Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым)
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см
5. Проползание на животе под скамейкой
6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)
7. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках
8. Ползание по бревну на четвереньках
9. Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.
10. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу
11. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг
12. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево

#### *Равновесие*

1. Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, но кругу, зигзагообразно
4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12\*18 см)
5. Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу
6. Ходьба по ребристой доске
7. Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны
8. Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики
9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см
10. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20—25 см
11. Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон
12. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно
13. Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см)
14. Ходьба по наклонному бревну
15. Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами
16. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)

17. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе

### *Содержание основных видов движений для детей старшей группы*

#### *Ходьба:*

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы
2. Ходьба широким шагом
3. Ходьба в полуприседе
4. Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками
5. Ходьба перекатом с пятки на носок
6. Ходьба в колонне с перестроением в пары
7. Ходьба «змейкой»
8. Ходьба в чередовании с другими движениями
9. Проходить с закрытыми глазами 3—4 м
10. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин

#### *Бег:*

1. Бег на носках
2. Бег широким и мелким шагом
3. Бег высоко поднимая колени
4. Бег с выполнением заданий
5. Бег в сочетании с другими движениями
6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза)
7. Бег на скорость на расстояние 20—30 м
8. Челночный бег (3 раза по 10 м)
9. Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м
11. Медленный бег в течение 1,5—2 мин

#### *Прыжки:*

1. Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно — ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м.
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге
6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу
7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой
8. Прыжки в длину с места (60—80 см)
9. Прыжки последовательно из обруча в обруч

10. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.
11. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.
12. Боковой галоп.
13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.
14. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.
15. Прыжки через вращающуюся скакалку.
16. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.
17. Прыжок в высоту с разбега (высота 20—40 см).
18. Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

#### *Катание, бросание и ловля, метание*

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
9. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м
11. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед
12. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли
13. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.
14. Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой.
15. Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики и др.) правой и левой рукой.
16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
17. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) груди и из-за головы

#### *Ползание и лазанье*

1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7—8 м
2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы
3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях
4. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками
5. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками
6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними

7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком
8. Влезание по наклонной лестнице, сплезание по вертикальной
9. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом
10. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске
11. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет
12. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, через дерево
13. Лазанье по верёвочной лестнице
14. Попытаться лазать по канату

### *Равновесие*

1. После бега присесть на носках руки в стороны
2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см, высота 30—35 см) на носках
3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.
4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.
5. Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).
6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.
7. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.
8. Ходить по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой.
9. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.
10. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.
11. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35—40 см
12. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35—40см)
13. Ходьба по скамейке на четвереньках.
14. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)
15. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком
16. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4—5 раз).
17. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3—5), чередовать правую и левую ногу
18. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой
19. Кружиться парами, держась за руки (5—10 с)

## ***Содержание основных видов движений для детей подготовительной к школе группы***

### *Ходьба:*

1. Ходьба скрестным шагом
2. Ходьба в приседе и полуприседе
3. Ходьба выпадами

4. Ходьба спиной вперед
5. Ходьба гимнастическим шагом
6. Чередование разных видов ходьбы
7. Ходьба в разных построениях
8. Проходить с закрытыми глазами 4—5 м
9. Ходьба с преодолением препятствие
10. Продолжительная ходьба 40—45 мин

*Бег:*

1. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях
2. Бегать, поднимая вперед прямые ноги
3. Бег прыжками
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.
6. Бег из разных стартовых положений
7. Бег на скорость — дистанция 30 м
8. Челночный бег (5 раз по 10 м)
9. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м
11. Медленный бег в течение 2—3 мин

*Прыжки:*

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом:
2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево,
3. Прыжок вверх из глубокого приседа.
4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см.
5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м.
6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед
10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры)
11. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку
12. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
13. Прыжок в длину с места 80 — 100 см
14. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске
15. Прыжок с высоты 30 — 40 см
16. Прыжок с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—30 см



17. Прыжок с высоты с поворотом на 180°
18. Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед
19. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги
20. То же, с разбега
21. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге
22. Прыжки через короткую скакалку в беге
23. Прыгать через скакалку, вращая ее назад
24. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега
25. Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.
26. Прыжок в высоту с разбега 40—50 см.
27. Прыжок в длину с разбега 170—190 см.
28. Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку

#### *Катание, бросание и ловля, метание*

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд)
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа
5. Катание друг другу набивного мяча
6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
7. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд
8. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м
9. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
10. Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу
11. Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»
12. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м
13. Метание вдаль на расстояние 6—12 м правой и левой рукой
14. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой
15. Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа
16. Метание в движущуюся цель правой и левой рукой
17. Метание вдаль с нескольких шагов.
18. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов
19. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)
20. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
21. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев – дротиков и др.)

#### *Ползание и лазанье*

1. Ползание по скамейке на четвереньках назад
2. Ползание по бревну
3. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
4. Ползание по полу на животе
5. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.
6. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см.
7. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро.
8. Лазанье вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали.
9. Перелезание через препятствие
10. Лазанье по веревочной лестнице,
11. Лазанье по канату.
12. Лазанье по гимнастической стенке: вверх — по одному пролёту, вниз — по диагонали.

### *Равновесие*

1. Ходьба по доске, скамейке (ширина 15—10 см, высота 35-40см)
2. Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку
3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см).
4. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
5. Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки
6. Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше
7. Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
8. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20.см), идти дальше
9. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)
10. Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну
11. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки
12. Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
13. Ходьба по линии спиной вперед
14. Ходьба по рейкам перевернутой вверх качалки
15. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед
16. Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м)
17. Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья
18. Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку
19. Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке
20. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке
21. Сидя на скамейке попеременно с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360° направо и налево

22. Стоять на одной ноге, закрыв глаза
23. После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
24. Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком
25. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

### *Игры-эстафеты для детей 5-7 лет*

#### ***На болоте***

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

#### ***Не хуже чем кенгуру***

Нужно пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями обычный или теннисный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает прыжки.

#### ***Баба-Яга***

Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

### ***Пройди, не задень***

На ровном месте, на расстоянии шага друг от друга ставятся 8–10 городков на одной линии (или кеглей). Играющий становится перед первым городком, ему завязывают глаза повязкой и предлагают пройти между городками туда и обратно. Выигрывает тот, кто уронит наименьшее количество городков.

### ***Сороконожки***

Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. Затем каждый из участников аттракциона в зависимости от того, с какой стороны каната он стоит, берется правой или левой рукой за щиколотку правой или левой ноги. По сигналу ведущего сороконожки скачут вперед 10-12 метров, держась за веревку, затем разворачиваются и прыгают назад. Можно бежать и просто на двух ногах, но тогда следует ребят поставить очень близко друг к другу. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега или прыганья.

### ***Нарисуй солнышко***

В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко". Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

### ***Поезд***

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится стартовая линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки или кладутся набивные мячи. По сигналу ведущего первые номера из каждой команды бегут к стойкам, оббегают их, возвращаются к своей колонне, но не останавливаются, а огибают её и снова бегут к стойкам. Когда они пересекают стартовую черту, к ним присоединяются вторые номера, обхватив первые за пояс. Теперь уже игроки вдвоём оббегают стойку. Точно так же к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда, финиширует. В игре большая нагрузка приходится на первые номера, поэтому при повторении игры участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

### ***Мяч в кольцо***

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

### ***Бег с тремя мячами***

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флага и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
- вместо бега – прыжки.

### ***Гонка мячей под ногами***

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### ***Снайперы***

Дети встают в две колонны. На расстоянии 2м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

### ***Репка***

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

### ***Встречная эстафета с обручем и скакалкой***

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

### ***Носильщики***

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### ***Три прыжка***

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

### ***Гонка мячей***

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны, становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч

передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага. Усложнение: перед передачей мяча подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка и передать над головой следующему участнику.

### ***Передал - садись!***

Играющие, делятся на несколько команд и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

### ***Эстафета со скакалкой***

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 8-10 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

### ***Разгрузи машину***

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины. В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.

### ***Посадка картошки***

Команды выстраиваются перед стартовой линией, как и в предшествующей игре. На расстоянии 10-20 шагов (зависит от размеров игровой площадки и возраста игроков) чертят перед колоннами 4-6 кружков в полутора шагах один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков).

По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед, кладут по одной картофелине в каждый кружок. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру команды, который снова бежит вперед «сажать картошку». После пробежки игрок встает в конец своей колонны. Закончить раскладку и сбор картошки обязаны все игроки команды. При этом упавшую картошку они должны поднять, положить в мешок и только после этого продолжать движение. Команда, сумевшая быстрее других закончить посадку и сбор картофеля, считается победительницей.

Вместо кружков можно положить перед командами небольшие пластмассовые обручи, картофелины заменить теннисными мячами. Если нет мешочков, можно взять сумки, детские корзинки, ведра.

### ***Бег в обруче***

Игроки выстраиваются парами, как. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу

два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

### ***Игольное ушко***

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Направляющий, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами так же. И так на обратном пути. Затем передать эстафету следующему.

### ***Круговая эстафета***

Все играющие делятся на три - пять команд и встают лучами от центра круга (наподобие спиц колеса), повернувшись левым или правым боком к центру. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут на другой конец своей шеренги (ближе к центру) и становятся там.

Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Правила запрещают во время игры касаться стоящих в «спицах» игроков, мешать тем, кто совершает перебежки. Упавшую палочку поднимают и продолжают бег. За нарушение правил начисляются штрафные очки. Эстафету по кругу так же, как и встречную, можно проводить с ведением баскетбольного мяча. Можно менять направление движения, т. е., повторяя игру, давать задание участникам бежать по кругу в другую сторону.

### ***Прыжки***

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

### ***Переправа***

Дети делятся на две команды, которые "отдыхают на речке". У каждой команды по обручу - это "лодка". Команды должны переплыть в "лодке" с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. За сигналом ведущего первые игроки садятся в "лодку", берут с собой одного игрока и помогает ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

### ***Весёлый хоккей***

В каждой команде по 6 человек. У каждой команды по пять мячей (хорошо бы разных размеров) и детские клюшки. По сигналу ведущего первые номера ведут по одному мячу до булавы и обратно. Вторые - по два, третьи - по три мяча и так до пяти. У какой команды это получится лучше и быстрее?

### ***Прокати мяч***

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При

этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

### ***Мяч навстречу***

Две команды по 10 человек делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 метров. У первых номеров мячи. По сигналу ведущего ребята прокатывают мячи навстречу друг другу так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мячи, игроки передают их следующим номерам.

### ***Гусеница***

Так же между двумя линиями на расстоянии 4 метров выстраиваются две команды. Но по сигналу ведущего они принимают положение "гусеницы", то есть каждый игрок подает левую ногу, согнутую в колене, игроку, стоящему сзади, а левой рукой поддерживает ногу впереди стоящего. Правую руку кладет ему на плечо. По второму сигналу колонны начинают продвигаться вперед прыжками на одной ноге. Задача не из простых, требующая ловкости и силы. Выиграет та команда, чей замыкающий раньше пересечет линию финиша. В этой игре важно сохранить ритмичность движения. Поэтому один из игроков может вслух считать - раз, два и т. д.

### ***Боулинг***

На расстоянии 3 м в один ряд стоят 10 кеглей. Каждый участник команды мячом старается сбить кегли. Побеждает команда, которая собьет все кегли, затратив наименьшее число бросков.

### ***Дорожка футболиста***

Площадка для этих соревнований должна быть ровной. По ее длине поставьте пять-шесть флажков с интервалом в шесть-семь шагов. Параллельно им на расстоянии десяти шагов разместите еще точно такой же ряд флажков. Веревкой или чертой отметьте на земле линию старта, она же будет и линией финиша. Всех желающих участвовать в игре-эстафете разделите на две равные команды и поставьте их гуськом у линии старта, каждую против своего ряда флажков. Первым номерам в командах дайте по мячу.

Каждому придется совершить пробежку с мячом, ведя его ногами впереди себя по ломаной зигзагообразной линии между флажками. Легко ли это, играющие убедятся на собственном опыте. При быстром беге мяч нужно стараться не отпускать далеко от себя. Этот навык очень важен для футболиста. Пробежав с мячом туда и обратно, игроки ударом ноги посылают мяч следующим номерам своей команды. Так один за другим все игроки команды пробегают между флажками. Одни это сделают быстрее, другие - медленнее, что и решит исход состязания. Если игроком была допущена ошибка, он возвращается на то место, где это случилось, и оттуда снова ведет мяч.

### ***Весёлые лягушки***

В игре участвуют две команды (можно больше). В 3-4 м от линии старта кладется скакалка. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу участники прыжками «лягушки» добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

### ***По ниточке***

На земле проводят острой палочкой несколько (по числу участников игры) параллельных прямых линий, отмечающих дистанцию. Старт! Все бегут наперегонки – важно не только прийти первым, но и пробежать дистанцию «как по ниточке» – так, чтобы следы обязательно попадали на прочерченную прямую.

### ***Не урони!***



Игрок должен пройти по гимнастической скамейки, держа в руках ракетку или фанерку с одним или несколькими мячами (теннисными или хоккейными), не уронив его (их).

Варианты:

- Пронести ракетку с мячом правой (левой) рукой.
- Пройти по рейке гимнастической скамейки.
- Пройти по гимнастической скамейки приставным шагом.
- Пройти по рейке гимнастической скамейки с палкой или булавой, балансируемой на пальце или ладони.

### ***Перемена мест***

Играющие разбиваются на две равные команды. На двух противоположных сторонах зала проводятся пограничные линии. Одна команда становится за одной линией, другая – за другой. По сигналу руководителя игроки каждой команды одновременно перебегают за противоположную пограничную линию, т. е. команды меняются местами. Передвигаться можно разными способами: бегом, подскоками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Побеждает команда, сумевшая быстрее другой разместиться за противоположной линией.

### ***Чехарда***

Участники эстафеты выстраиваются друг за другом у линии старта. Команда разбивается на пары. Первый наклоняется, второй прыгает через него, затем второй наклоняется, а первый прыгает, и так до флажка и обратно. Побеждает та команда, у которой быстрее всех попрыгают пары.

### ***Паромщик***

Участники команды делятся по парам. Первой паре выдается по две дощечки. По свистку судьи движение начинается. Один кладет дощечки, а второй наступает на них. Дойдя до флажка, они меняются, главное не упасть с дощечки. Дойдя до старта, они передают дощечки, следующей паре из своей команды.

### ***Кот в мешке***

Участники выстраиваются друг за другом у линии старта. Первый номер берет мешок и залазит в него. По команде судьи он начинает прыгать до флажка и обратно, затем он отдает мешок следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстро закончит эстафету.

### ***Игра с обручем***

Играющие делятся на две команды по 10-12 человек и становятся параллельно друг другу на расстоянии 6 шагов. Капитаны команд держат на вытянутых вперед руках обручи. По команде ведущего капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды, тот проделывает то же самое и т. д.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

### ***Шапка***

По сигналу ребенок бежит к стойке, снимает с нее шапку и бежит с ней в команду. Передает эстафету. Второй участник бежит с шапкой до стойки, надевает на нее шапку и возвращается в команду. Усложнение: до стойки продвигаться прыжками «классиками»

### ***Стрельба луком***

Каждый участник бежит к линии, на которой лежит репчатый лук и старается попасть им в ведро-мишень. Возвращается к команде и передаёт эстафету по руке.

### ***Снеговик***

Прокатить набивной мяч «змейкой» между кеглями; положить его в обруч, который лежит напротив команды. Назад возвращаться бегом. Следующий участник сначала бежит за мячом, затем прокатывает его «змейкой» между предметами. Мяч катить двумя руками. Игра заканчивается, когда все участники выполняют задание.

### ***Ловкие белки***

Белка должна ловко прыгать с дерева на дерево (из обруча в обруч), перенося при этом орехи (мячи).

### ***Валенки – скороходы***

По сигналу участники надевают валенки и бегут до ориентира и обратно.

### ***Сани***

Играющие располагаются парами. По сигналу участники выполняют бег парами: один бежит в обруче, а другой сзади держится за обруч. Нужно бежать до ориентира (обежать снежный ком) и вернуться, передать обруч следующей паре. Стоящий сзади участник должен все время держаться за обруч. Игра заканчивается, когда последняя пара пересечет стартовую линию.

### ***Туннель***

Эстафета выполняется потоком на коленях. Последний участник проползает на четвереньках в туннеле и встает первым. Эстафета заканчивается, когда первый участник встанет на свое место.

### ***Снежный завал***

Играющие располагаются в шеренгу, по бокам которой лежат обручи. В одном обруче находятся предметы по числу участников (мячи, кубы, палки). Сидя боком друг к другу, по сигналу нужно разобрать «снежный завал», передавая предметы из рук в руки в другой обруч, а мячи прокатывать по полу под согнутыми ногами. Предметы передавать только из рук в руки.

Выигравшей считается команда, первой положившая последний предмет в обруч.

### ***Бег на коньках***

Коньки заменить калошами, «скользить» до ориентира и обратно, руки за спиной. Коньки снимать перед линией старта.

### ***Украсть ёлку***

Украшения по числу участников лежат в корзине перед стартом. Участники по очереди бегут к елке, преодолевая препятствия на своем пути (сугробы — набивные мячи, горку — наклонная доска). Победит команда, украсившая елку первой.

### ***Ловкие обезьянки***

Участник преодолевает путь до «пальмы» по лиане (канат, лежащий на полу), наступая на канат ногами, держась за нее руками. У ориентира «пальмы» взять «банан» и бежать к команде. Побеждает команда, быстрее собравшая все «бананы».

### ***Лягушка на охоте***

Участник надевает на ноги ласты, приседает и начинает прыгать, как лягушка, до ориентира. На повороте он поворачивается лицом к команде и ловит теннисный мяч («комара»), который бросает ему следующий участник. С добычей «лягушка» возвращается в команду и передает ее третьему участнику, а ласты — второму.

### ***Возьми мяч из обруча***

Встречная эстафета. Первый участник бежит «змейкой» между предметами. Берет мяч из обруча, пробегает по скамейке, передает мяч второму и встает последним. Второй бежит

по скамейке, кладет мяч в обруч и бежит «змейкой» между предметами. Эстафету передает хлопком по плечу и встает последним.

### ***Меткий бросок***

Допрыгать «змейкой» на двух ногах между предметами до скамейки. Проползти на животе по скамейке. Взять из корзины мяч и попасть в кольцо.

ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА С ВООБРАЖЕНИЕМ.

ВЕСЁЛАЯ ПЧЁЛКА.

Вдох свободный, на выдохе звук «з-з-з». Представляем, что пчёлка села на нос, на руку, на ногу. Это упражнение учит детей направлять дыхание и внимание на определённый участок кожи.

ОСТРОВ ПЛАКС.

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети – плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание – вздох без выдоха (3-6 мин.). Происходит насыщение крови кислородом.

ХОЛОДНО – ЖАРКО.

Подул холодный ветер – ребёнок съёжился в комочек. Выглянуло летнее солнышко – можно загорать. Расслабляется, обмахивается платочком (2-3 раза), напряжение и расслабление мышц туловища.

#### ШАРИК.

Ребёнок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Затем представляется воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щёки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. И ребёнок медленно расслабляет мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускается на пол.

#### ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ.

(4-5 лет). Ребёнок стоит в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делать повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. (Можно при этом или слегка ударять по пояснице в области почек).

Шалтай-болтай сидел на стене; Шалтай-болтай свалился во сне.

В расслабленном состоянии медленно опускаться на пол.

#### ЗЁРНЫШКО.

Ребёнок свернулся калачиком, сжался, но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зёрнышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает ножки-корешки и ручки-росточки и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

#### КОШЕЧКА.

Ребёнок в позе спящей кошечки лежит, мурлычет. «Котёнок» встаёт на колени и выгибает спину со звуком ш-ш-ш. Обучает приёмам расслабления.

«Кошечка проползает под забором». Ребёнок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол, поднимается на вытянутых руках и выходит в позу «змеи». «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево-вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при болезнях почек.

#### СОБАЧКА.

Исходное положение – упор на руках и ногах. Ягодицы подняты вверх. Собачка лает, виляет хвостом. Во время виляния ягодички движутся влево и вправо.

Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.

#### ЛЁВУШКА.

Исходное положение – сидя на пятках, язык прижат к нёбу под зубами. «Лев ищет добычу» - ребёнок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в и. п., то же в правую сторону.

«Лев нашёл добычу» - ребёнок встаёт на колени, пальцы согнуты как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки). Глаза смотрят вверх, лев рычит, днём – со звуком, ночью – беззвучно (на вдохе). Повторить 2-3 раза.

Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу. альчиковая гимнастик

#### «Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики,

(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»)

Мы с тобой подружим маленькие пальчики,

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять,

(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинца)

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы закончили считать.

(руки виз, встряхнуть кистями)

«В гости»

В гости к пальчику большому

(выставляются вверх большие пальцы обеих рук)

Приходили прямо к дому («дом»):

Указательный и средний,

(поочередно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно)

Безымянный и последний –

Сам мизинчик – малыш

(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы)

Постучался на порог.

(кулаки стучат друг о друга)

Вместе пальчики – друзья,

(ритмичное сжатие пальцев в кулаки)

Друг без друга им нельзя.

«Люблю – не люблю»

Цель: развитие воображения и мимических движений

Описание игры: Воспитатель, а затем дети называют разнообразную пищу; остальные мимически реагируют, показывая свое отношение к данному продукту или блюду.

«Повтори фразу»

Цель: развитие выразительности речи.

Описание игры. Воспитатель называет фразу (например: «У меня есть котенок»), которую дети должны повторить с интересом, с радостью, с удивлением, с отвращением, со страхом, с грустью.

«Мама и детеныш»

Цель: развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи.

Описание игры. Дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой - детеныша. Затем меняются ролями. Воспитатель говорит, что мамы могут ласкать, отчитывать, наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши - реагировать на эти действия. Животных называет воспитатель. Это может быть семья кошек, обезьян, лошадей, ворон, собак, кур и т.п.

«Зеркало»

Цель: развитие выразительности движений, внимания, наблюдательности, произвольности.

Описание игры.

1 - й вариант. Воспитатель, стоя перед детьми, изображает различные эмоциональные состояния, а дети их повторяют.

2 - й вариант. "Кривые зеркала".

Воспитатель изображает одно эмоциональное состояние, а дети - любое другое.

3 - й вариант. Дети показывают и отражают эмоциональные состояния, предварительно разбившись на пары.

«Фантазии»

Цель: развитие коммуникативных способностей, эмпатии, воображения.

Описание игры. Воспитатель говорит детям: «Представьте себе, что вы включаете телевизор, а там ваша мама отвечает на вопросы журналиста».

Далее воспитатель исполняет роль журналиста, а ребенок, кто пожелает, - роль мамы. Журналист может попросить маму рассказать о сыне (дочери), о том, что ей больше всего нравится в ее ребенке и чем она не довольна, об увлечениях ее ребенка и о том, как она относится к ним и т.п.

«Профессии»

Цель: развитие воображения, наблюдательности, эмпатии, выразительности движений.

Описание игры. Дети, разбившись на пары, показывают выразительными движениями друг другу, по заданию воспитателя, веселого и грустного художника, танцора, дирижера, воспитателя, дворника, строителя, имитируя движения, характерные для людей данной профессии. Один ребенок в паре показывает грустного человека, другой - веселого, и каждый раз при смене ролей дети меняются по эмоциональному предьявлению.

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Самомассаж кистей и пальцев рук.

1. Лево́й руко́й поглаживать правую, затем правой – левую.
2. Руки – на краю стола, ладонями водить по краю стола, массируя их.
3. Руки сжать в кулаки; кулаком левой руки постукивать по кулаку правой руки, и наоборот («Молоток»).
4. Прокатывать карандаш между ладонями, затем между пальцами.
5. Надавливать крепко прижатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца. середину ладони, основание пальцев другой руки.

6. Тереть ладони друг о друга движениями вверх – вниз.
7. Сцепить пальцы обеих рук и тереть их друг о друга.
8. Разминать, затем растирать каждый палец сначала вдоль, потом поперёк.

Упражнения за столом.

1. « Червячки шевелятся». Поочередно приподнимать и опускать пальцы (ладони лежат на столе).
2. Имитация игры на фортепьяно.
3. Разводить пальцы и сводить их вместе (ладони на столе).
4. «Бегают человечки». Указательным и средним пальцами сначала правой, затем левой, потом обеих рук быстро бежать по столу.
5. «Дождик идёт». Руки лежат на столе. Кисти слегка приподняты, пальцы полусогнуты. Ногтями ударять по столу.
6. «Пальчики танцуют». Три пальца (любые) обеих рук одновременно лёгкими движениями «передвигаются» в разных направлениях.
7. Поочередно сгибать пальцы обеих рук.
8. «Ладонь – ребро – кулак». Сначала правой, затем левой, потом одновременно менять положение обеих рук в указанном порядке.
9. «У киски Царапки мягкие лапки». Руки – на столе. Расслабиться, растопырить пальцы, напрячь их, собрать в кулак.
10. «Пальчики здороваются». Поставить локти на стол, ладони прижать друг к другу. Не размыкая их. сгибать пальцы навстречу друг другу.
11. Показывать пальцами и кистями рук «гнездышко», «лодочку», «крышу», «очки», «флажок», «козу», «солнечные лучи», «ножницы», «замок», «мостик» и т. д.
12. «Кулак – кольцо». Пальцы одной руки сжать в кулак, пальцами другой (указательный, средний, безымянный, мизинец по очереди) образовать кольцо с большим. Затем то же, но руки поменять.

Пальчиковые игры.

1. «Липкие пальчики». Первый пальчик в глине, второй – в пластилине, третий – в шоколаде, четвёртый – в мармеладе. Каждый палец по очереди прикасается к большому.
2. «Трудолюбивые пальчики». «Большому дрова рубить, тебе воду носить, тебе печь топить, тебе тесто месить, а малышке песни петь да плясать, родных братьев забавлять». По очереди загибать пальцы на обеих руках, на последнюю фразу шевелить одновременно всеми пальцами обеих рук.
3. «Улей». «Вот маленький улей, где пчёлы спрятались, никто их не увидит. Вот они показались из улья. Одна, две, три, четыре, пять! З-з-з!». Пальцы сжать в кулак, выпрямлять их по одному.
4. «Капуста». «Мы капусту рубим – рубим. Мы капусту солим – солим. Мы капусту жмём – жмём». На первую фразу поставить локти на стол, поднимать и опускать кисти рук. На вторую – поочередно поглаживать подушечки пальцев. На третью – тереть сжатые в кулачок пальцы друг о друга. На четвёртую фразу – сжимать и разжимать кулачки.
5. «Домик». «На полянке дом стоит, ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, в домик всех вас приглашаем». Произвольные движения, соответствующие содержанию текста.



6. «Замок». «На дверях висит замок. Кто его открыть бы смог? Мы замочком постучали. Мы замочек покрутили. Мы замочек покрутили. Мы замочек потянули – открыли». Произвольные движения, соответствующие тексту.

7. «Пять пальцев». «На моей руке пять пальцев, пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, чтобы брать и чтоб дарить». Ритмично сжимать и разжимать кулачки.

8. «Повстречались». «Повстречались два котёнка: «Мяу-мяу». Два щенка: «Ав-ав». Два жеребёнка: «Иго-го». Два тигрёнка: «Р-р-р!». Два быка: «Му-у!». Смотри, какие рога». На каждую фразу соединять одноименные пальцы правой и левой рук по одному, начиная с мизинца. На последнюю фразу показать рога, одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.

9. «Раз, два, три, четыре, пять». «Раз, два, три, четыре, пять! Будем пальчики считать: крепкие, дружные, все такие нужные. На другой руке опять: раз, два, три, четыре, пять! Пальчики быстрые, хотя не очень... чистые». На первую фразу по очереди загибать пальцы на правой руке. На следующую – ритмично сжимать и разжимать кулачки. На третью – по очереди загибать пальцы на левой руке. На последнюю – помахать пальцами обеих рук.

10 «Лодочка». «Две ладошки, друзья, - это лодочка моя. Паруса подниму, синим морем поплыву. А по бурным волнам плывут рыбки тут и там». На две первые фразы ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова «Паруса подниму» выпрямленные ладони поднять вверх, затем имитировать движения волн и рыбок.

11. «Коза и козлёнок». «Идёт коза рогатая, идёт коза бодатая. За ней козлёночек бежит, колокольчиком звенит». На первую фразу указательными пальцами и мизинцами изобразить рога. На вторую - пальцы соединить в щепотку, опустить вниз («колокольчик звенит»).

#### Развитие мелкой моторики

##### I комплекс

1. Игра «Идите ко мне» - ходьба группой в одном направлении.
2. Построение в круг с помощью воспитателя.
3. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов воспитателя «где же наши ручки» дети вытягивают руки вперед и говорят: Вот наши руки». Повторить 5 – 6 раз.
4. И.п.: Стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. На слова воспитателя «спрятали ножки» дети приседают, руками охватывают ноги. После слов «где наши ноги» дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят: «Вот наши ножки». Повторить 2 – 3 раза.
5. Легкий бег на носочках.
6. Ходьба стайкой за воспитателем вокруг комнаты.

##### II комплекс

1. Ходьба стайкой за воспитателем.
2. «Птички летят» - легкий бег врассыпную.
3. Построение в круг с помощью воспитателя.
4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птички машут крыльями» - поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «чик-чирик». Повторить 4 – 6 раз.

5. И.п.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), вернуться в и.п.
6. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Птички клюют» - наклониться вперед - вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клю-клю», вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Птички прыгают» - прыгать легко на двух ногах, «Птички летают» - бегать в свободном направлении.
8. Ходьба стайкой за воспитателем.

### III комплекс

1. Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой на сигнал «стоп». Повторить 2 – 3 раза.
2. Бег с погремушками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.
3. Свободное построение.
4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках погремушки. На слова воспитателя: «Покажи погремушку» - дети вытягивают руки вперед – в стороны, говорят: «Вот». На слова воспитателя «спрячем погремушки» дети прячут погремушки за спину. Повторить 4 – 6 раз.
5. И.п.: то же. Присесть, постучать погремушкой о пол, сказать «Тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 – 6 раз.
6. И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трести погремушками и легкий бег.
7. Ходьба всей группой в одном направлении.

### IV комплекс

1. Игра «Едем в автобусе» - ходьба топающим шагом всей группой в одном направлении.
2. Легкий бег в рассыпную.
3. Построение в круг с помощью воспитателя.
4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Качание рук вперед-назад. Повторить 4 – 6 раз.
5. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить по 4 р. в каждую сторону.
6. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклониться вперед - вниз, сгибая колени, сказать «Бом», вернуться в и.п.. Повторить 4 – 6 раз.
7. И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу, скользя ступнями ног по полу, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.
8. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.
9. «Уезжаем на автобусе» - ходьба всей группой в прямом направлении.

### V комплекс

1. Ходьба небольшими группами друг за другом.
2. На сигнал «птички» легкий бег в рассыпную.
3. Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и помахать ими, сказать: «Улетели», вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.

5. И.п.: то же. Наклониться вперед – вниз, сгибая колени, коснуться руками пола, сказать: «Ключу – ключу», вернуться в и.п. повторить 4 – 6 раз.
6. И.п.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. «Птички купаются» - свободно подвигать согнутыми руками и ногами, вернуться в и.п.
7. И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опустить. «Воробушки прыгают и летают» - подпрыгивание на месте и легкий бег.
8. Ходьба стайкой за воспитателем.

#### VI комплекс

1. Построение и ходьба небольшими группами друг за другом с флажками в руках, на сигнал «ветер» остановиться, подуть на флажки. Повторить 2 – 3 раза.
2. Легкий бег.
3. Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками вдоль туловища. Раскачивать руками вперед – назад. Повторить 4 – 6 раз.
5. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками вдоль туловища. Раскачивать руками вперед – назад. Повторить 4 – 6 раз.
6. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед – вниз, сгибая колени, и положить флажки на пол перед собой, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз. При повторном наклоне взять флажки и выпрямиться.
7. Легкий бег в свободном направлении, подпрыгивание на месте.
8. Ходьба стайкой в прямом направлении.

#### VII комплекс

1. «Едем на поезде» - построение и ходьба небольшими группами друг за другом.
2. На сигнал «побежали» бег врассыпную по всему залу.
3. Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «Чик-чирик». Повторить 4 – 6 раз.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗА.

Комплекс 1. Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять-шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы(три-четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (три-четыре раза).
4. Быстро моргать (1мин).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

Комплекс 2. Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (4-5 раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноименного глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (3-5 раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (3раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; то же самое, но в обратную сторону (4-5 раз).

Комплекс 4. Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. –стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (2-3 раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (2-3 раза).

Комплекс 5. Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И. п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (2 раза).

2. И. п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать падающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить 3-4 раза).

3. И. п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки большие» (широко открыть глаза).

Комплекс 6. Способствует тренировке мышц глаза, формированию сложных движений глазных мышц.

1. И. п. – стоя, руки с мячом вниз. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него, опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч, опустить его.

2. И. п. – стоя, мяч в вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево – вправо, следить глазами за мячом (5-6 раз).

3. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (4-5 раз).

4. И. п. – стоя, мяч в вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и. п., следить за мячом (4-5 раз).