

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 135 Красноармейского района Волгограда»
Юридический адрес: 400051, г. Волгоград, ул. им. Копецкого, 8
тел.: (8442) 63-24-78; факс: (8442) 63-24-78

dou135@volgadmin.ru

ИНН 3448020260\ КПП 344801001 ОГРН 1033401199006

Рассмотрена

педагогическим советом

МОУ Детского сада № 135

Протокол № 1 от 29.07.2022

УТВЕРЖДЕНА

заведующим МОУ

Детским садом № 135

 О.Н.Толстенко

Приказ от 29.07.2022 № 110 – ОД

**общеразвивающая программа
по физическому развитию
(обучение дошкольников подвижным играм)
«Быстрые и ловкие ребята».
Возраст обучающихся – 3 -7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор – Романова Е.В

**Волгоград
2022**

Содержание.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Принципы и подходы к реализации программы
- 1.4. Планируемые результаты 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет
- 1.6. Организация и проведение игры

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы отчетности
- 2.4. Методические материалы

Список литературы

Приложение

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Данная программа предусматривает реализацию ФГОС дошкольного образования, которая предполагает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности. Одним из важнейших направлений развития и образования детей является физическое развитие, которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности (координация, гибкость, равновесие); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (в т.ч. о спортивных играх); овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Подвижная игра с правилами - это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижная игра, незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, но и формирование качеств личности, что полностью отвечает ФГОС ДО.

Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Актуальность.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей на умение самостоятельно организовывать игры.

Проблема:

Недостаточное количество времени уделяется взрослыми организации подвижных игр для детей. В этом случае дети даже просто не знают названий каких-то игр, и не могут самостоятельно играть или организовать игру.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель.

- Обеспечение физического развития детей в подвижных играх, воспитание необходимых морально – волевых качеств.

Задачи.

- Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.
- Знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
- Содействие развитию двигательных способностей;
- Развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативного умения, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции и также эмоционально-чувственной сферы;
- Воспитание положительных морально-волевых качеств;
- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

1.3. Принципы и подходы к реализации программы

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Доступность материала, системность и постепенность его усложнения

1.4 Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- Дети должны хорошо владеть основными движениями (легкими, красивыми, уверенными);

- быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость (изменение правил игры, придумывание новых игр), творчески решать двигательные задачи.
- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

Дети должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Дети отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

В игровой деятельности дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж.

Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников.

1.6. Организация и проведение игры.

Место для игры должно соответствовать ее содержанию, подходить по размеру для количества играющих, соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным, удобным для детей, не иметь отвлекающих факторов (не быть проходным местом для посторонних, местом для иных занятий взрослых и детей и т.п.). В подвижной игре, как и в большом спорте, иногда результат зависит не только от собственных усилий, но и от внешних факторов: случайных обстоятельств, везения, погодных условий. Если ребенок старается выиграть и чувствует, что у него для этого есть все шансы, то проигрыш из-за случайного вмешательства не участвующих в игре детей, лужи, ямки воспринимается ребенком как трагедия и может нанести вред эмоциональному состоянию ребенка. Отсюда вытекает педагогическое требование: чем значимее для ребенка победа в эстафете или любой игре, где в конце определяются победители, тем тщательнее необходимо продумать условия для проведения игры и необходимый спортивный инвентарь.

Непосредственно перед игрой необходимо обратить внимание на гигиеническое состояние помещения или площадки, где будет проходить игра: в групповой комнате или зале надо провести влажную уборку, проветрить, а на участке детского сада следует освободить от посторонних предметов территорию, подмести, и если возникает необходимость, то предварительно полить, чтобы не было пыли.

Важное значение имеет одежда и обувь детей. Перед игрой надо по возможности облегчить одежду детей, предложить им снять лишние теплые вещи, переобуть их в тапочки, если игра проводится в помещении. Переодевать детей полностью в физкультурную форму нецелесообразно, так как это займет больше времени, чем сама игра.

Проведение игр зависит от времени года и погоды. Некоторые игры планируются на весенний период, другие – на осенний или зимний периоды.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.

- Периодичность занятий – один раз в неделю, во вторую половину дня.
- Длительность занятий: старшая группа 25 минут.
- Занятия кружка начинаются с 6 сентября и заканчиваются 25 мая
- Количество учебных часов в учебном году 35
- Возраст детей 5-7 лет.
- Количество детей 25 человек (постоянный состав детей).

2.2. Условия реализации программы.

- Принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;
- Общепедагогические принципы: -принцип культуросообразности: построение и или корректировка универсального эстетического содержания программы с учетом региональных культурных традиций.
- Принцип сезонности: построение или корректировка познавательного содержания программы с учетом природных и климатических особенностей данной местности и данный момент времени.

- Принцип систематичности и последовательности: постановка или корректировка задач физического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далекому», «от хорошо известного к неизвестному»;
- Принцип цикличности: построение или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень оборудования и материалов:

Мячи, обручи, веревки, маски, кегли, кубики, флажки, мешочки с песком, шнур, дуги.

2.3. Формы отчетности.

- Консультации для родителей и воспитателей по теме: «Подвижные игры».
- Участие детей в спортивных праздниках, развлечениях.

- Совместные спортивные мероприятия с родителями.

2.4. Методические материалы.

Для решения поставленных задач используются разнообразные методы работы с детьми:

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- **наглядные методы:**
- правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных; использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач, использование предметов, пособий, музыка, песни, ритм бубна, барабана, прибаутки, стихотворения.
- **вербальные (словесные) методы:** приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки. образный сюжетный рассказ;
- **практические методы:**
- игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Форма организации детей на занятии: – групповая;

Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная и групповая).

Методы проведения занятия:

- Словесные (беседа, художественное слово, загадки, объяснение последовательности работы).
- Наглядный.
- Игровой.
- Практический.

Список литературы.

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева.–СПб.:ВВМ, 2004-С.331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
5. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
6. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
7. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
8. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР. М.: 1989г.
9. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
11. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми среднего дошкольного возраста, 1986 г. М.М. Косторович, А.И. Михайлова «Подвижные игры в детском саду»,1961 г.
12. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-

Перспективный план подвижных игр

месяц	№ п/п	Название игры	Цель игры	Описание игры
сентябрь	1.	Мышеловка	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.	Играющие / на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас. Вот расставим мышеловки, Переловим всех сейчас! Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.
	2.	Перелет птиц	Развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.	Дети стоят в рассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.

	3.	Катай мяч	Развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.	Играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому –нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.
сентябрь	4.	«Гори, гори ясно!»	Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.	Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо- Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

5.	Кто быстрее до флажка? (бег)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4-5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу воспитателя: «Приготовилась!» - дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три, кати!» - и дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой. Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой. Игру можно проводить и всей группой: в этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4-5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.
----	-------------------------------------	---	--

6.	Охотник и зайцы (метание, ловля)		<p>Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.</p>
----	---	--	--

7.	Стоп (ходьба широким шагом, равновесие)	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве; действовать по сигналу воспитателя.	На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп» все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.
----	--	---	---

8.	Запрещенное движение (ловкость)	Развивать внимание, ловкость, координацию движения.	<p>Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1 – 1,5 м. Взрослый читает текст:</p> <p><i>Чтобы всем нам закаляться, Не болеть и не хворать, Нужно делать всем зарядку И движения выполнять! Кто там спит в постели сладко? Выбегайте на зарядку! Вы старайтесь, не зевайте, Упражнения выполняйте!</i></p> <p>После этого взрослый выполняет разные движения, ребенок должен повторять их вслед за ним. Одно из движений – «запрещенное», его ребенку повторять нельзя. Например: запрещено выполнять движение «руки к плечам». Взрослый делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно взрослый выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторит его – он совершил ошибку, игра останавливается. Через некоторое время (10-15секунд) игру продолжают. По мере усвоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа упражнений. При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а, например, предложить этому игроку сделать шаг вперед, после этого продолжить игру. «Запрещенные» движения следует менять после четырех-пяти повторений игры.</p>
----	--	---	---

9.	Тихо - громко (Игра малой подвижности)	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве	Водящий встает спиной к играющим, а воспитатель дает кому-либо из детей предмет, который можно спрятать. Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удастся угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.
10.	Найди и промолчи (Игра малой подвижности)	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве.	Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный.
11.	Летает – не летает (Игра малой подвижности)	Развивать внимание, быстроту реакции.	Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

12	Краски (бег, ловля)	учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.	Играющие сидят на стульчиках или скамейке. Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова (Валя)», - покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» - «За краской». – «За какой?» - «За красной (синей, желтой...)». Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель её догоняет. Поймав краску, он отводит её в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной (синей, зеленой...) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены
13	Возьми платочек (с бегом)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: Кто успеет добежать и платочек забрать. раз, два, три – беги! После слова «БЕГИ!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

	14	Кот и мыши (с подлезанием)	Приучать детей бегать легко, на носочках. Развивать умение менять движения по сигналу.	Норка мышей расположена в двух углах зала (за веревками, натянутыми на высоте 50 и 40см). сначала за веревкой, натянутой на большей высоте, находятся дети низкого роста. После трех повторений все меняются местами. Если кот ловкий, то он подлезает под дугу. вышли мыши как-то раз посмотреть, который час. раз, два, три, четыре, мыши дернули за гири... <i>Подходят к коту</i> вдруг раздался страшный звон. побежали мыши вон.
	15	Воротца (с подлезанием)	Развивать согласованные движения рук и ног. приучать детей менять движения по сигналу.	Дети становятся парами и идут в обход зала, держась за руки. На сигнал «СТОП!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегая под воротами до конца колонны и встает последней, говоря «ГОТОВО!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.
октябрь	1.	Ловишки из круга	Развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг	Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

	2.	Лягушки и цапля	Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места	Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут
октябрь	3.	Ловишки с мячом	Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.	Площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.
	4.	Найди, где спрятано?	Развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.	Дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

5.	Затейники (Ровным кругом) (Игра малой подвижности)	Закрепить умение детей ходить по кругу взявшись за руки. Развивать координацию движения, ловуость.	Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: <i>«Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на Месте! дружно вместе Сделаем вот так...»</i> Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).
6.	Угадай по голосу (Игра малой подвижности)	Развивать слуховое внимание, интерес к игре.	Играющие сидят или стоят по кругу. Один из них становится (по назначению воспитателя) в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из играющих. Тот произносит имя стоящего в центре. Последний должен угадать, кто из играющих назвал его. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибся, воспитатель предлагает ему снова закрыть глаза. Имя стоящего в центре называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя. После того как сменяется 2-3 детей, воспитатель предлагает детям разбежаться по площадке. По сигналу воспитателя «бегите в круг» дети занимают свои места в кругу. Один ребенок остается в центре круга. Дети идут по кругу, говоря: <i>«Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя, узнай!»</i> Игра повторяется 5-6 раз.

7.	Будь внимателен! (Игра малой подвижности)	Развивать внимание, ловкость, координацию движения	Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, воспитатель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении
8.	Не намочи ноги (прыжки)	Учить детей прыжкам, действовать по команде. Развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.	Игроки встают в одну линию на расстоянии 1м друг от друга. В руках каждого игрока по 2 кружка (дощечки). На расстоянии 3-5 м напротив каждого из игроков устанавливается флажок. Взрослый объясняет ребенку, что необходимо пройти через «топкое болото», прыгая с «кочки на кочку» (кружки или дощечки), и не замочить ноги. По команде: <i>Через топкое болото Перебраться нам охота. По кочкам дружно мы пойдём, Через болото перейдем. Раз-два, не зевай, Перебираться начинай!</i> Игроки кладут на пол один кружок (дощечку) и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к своему флажку. Далее, продолжая те же действия, доходят до флажков. Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание.

9.	Жмурки (бег)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" его ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.
10	«Быстро возьми»	учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту	Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2 вариант. Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.
11	«Догони соперника»	учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.	Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами. 2 вариант. Дети убегают разными видами бега.

12	«Перемена мест»	<p>учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.</p>	<p>противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.</p> <p>2 вариант. Пребегать боковым галопом, с прямыми ногами.</p>
----	-----------------	---	---

13	Гуси-либеди (с бегом)	Учить бегать не сталкиваясь. Развивать ловкость, умение действовать согласно тексту по сигналу.	<p>На одной стороне зала – дом, в котором живут гуси. На противоположной стороне – пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место – луг. Выбирают детей на роль волка и пастуха, остальные – гуси. Пастух выгоняет гусей на луг.</p> <p>пастух. гуси, гуси! отвечают: га-га-га!</p> <p>пастух. есть хотите? да! да! да!</p> <p>пастух. так летите!</p> <p>гуси. нам нельзя: серый волк под горой не пускает нас домой.</p> <p>пастух. так летите, как хотите, только крылья берегите!</p> <p>Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных гусей. Затем выбирается другой волк и пастух.</p>
14	Классики (игра-эстафета) с прыжками	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	<p>Дети строятся в две колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу педагога, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встает в конец колонны.</p>

ноябрь	1.	Хитрая лиса	<p>Развивать у детей выдержку и наблюдательность.</p> <p>Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.</p>	<p>Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного- в дом.</p> <p>Продолжительность 6-8 минут.</p>
	2.	Удочка	<p>Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу.</p> <p>Упражнять в беге с увертыванием, в ловле.</p>	<p>Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры. Продолжительность 5-7 минут.</p>
ноябрь	3.	Спрячь руки за спину	<p>Развивать у детей быстроту реакции на сигнал.</p> <p>Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.</p>	<p>Выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.</p>

4.	Угадай, что делали	Развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.	<p>Выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали? Дети отвечают: Что мы видели – не скажем, А что делали – покажем. Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.</p>
5.	Космонавты (бег)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	<p>Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают: <i>Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!</i> Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.</p>

6.	Фигура (Игра малой подвижности)	Учить детей ходьбе в колонне по одному, развивать творческое воображение, умение выполнять правила игры.	Ходьба в колонне по одному (или в рассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.
7.	Эхо (Игра малой подвижности)	Развивать координацию движений.	Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

8.	Перемени предмет (развитие кисти руки, ловкость)	Учить построению в колонны; развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонный, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в её конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.
9.	Поменяйся местами	Развивать внимание, наблюдательность. Воспитывать интерес к игре.	Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

10	<p>«Чья колонна скорее построится?»</p>	<p>учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.</p>	<p>Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.</p> <p>2 вариант. Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.</p>
11	<p>«Пятнашки»</p>	<p>учить детей бегать по площадке враспынную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.</p>	<p>Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.</p> <p>2 вариант. Нельзя пятнать того кто успел встать на одну ногу.</p>

12	«Бег шеренгами»	учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убежать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.	Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями 2 вариант. Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.
13	«Эстафеты в ходьбе»	учить детей выполнять разнообразные движения: ходьба по узкой дорожке, извилистой дорожке, подлезание под шнур, перешагивание через предметы на скорость. Развивать ловкость, выносливость, быстроту движений.	Одновременно несколько детей (в зависимости от числа полос препятствий) преодолевают различные препятствия (подлезают, пролезают, перешагивают и т. д.). побеждает ребёнок, который пришёл к финишу первым и правильно выполнивший все задания. 2 вариант. Пройти по извилистой тропинке (ш-20см, д-6 -10м); подлезть под натянутый шнур или низко опущенные ветки, перешагнуть через несколько палок положенных на стулья.

14	«Полоса препятствий»	учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.	В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.
15	«Чурбан»	учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.	В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят: «Стоит чурбан, не мешает нам. Кто чурбан собьёт, Из круга уйдёт!» После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили. Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей. Усложнение: Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.

16 .	«Серая утка»	<p>учить детей двигаться по кругу, по сигналу перебегать из одного круга в другой, стараясь, чтобы не поймал охотник. Развивать ловкость, быстроту движений, внимание.</p>	<p>Один из детей – охотник, другой утка, несколько детей – утята, остальные, взявшись за руки, образуют круг – пруд. В котором плавает утка с утятами. Дети идут по кругу и говорят:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Вот плавала серая утка по воде, Закликала малых детушек к себе, Вы утята берегитесь, Далеко не расходитесь».</p> <p>В это время утка и утята внутри круга, охотник за кругом. На слова последние утка встаёт впереди утят, они идут за ней гуськом. Дети ведут хоровод в другую сторону:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Вот залаяла собака в камышах, ни сидит ли там охотничек в кустах? Он изловит малых детушек, Малых детушек – утятушек.»</p> <p>Круг распадается на несколько маленьких (по 3- 5 детей), - это кустики, в которых прячутся утята (по одному или несколько в каждом). Охотник громко считает: «Раз, два, три!». После этого утята должны перебежать от одного кустика к другому. Во время перебежки охотник старается их поймать. Утка защищает утят: расставляет руки в стороны, как бы взмахивает крыльями, преграждая путь охотнику. Охотник ловит только утят; утёнок, пойманный охотником, встаёт в круг, изображающий кустик; после счета охотника утята не должны оставаться в том кустике, где прятались, надо обязательно перебежать в другой.</p> <p>2 вариант. Назначить 2-3 охотников.</p>
------	--------------	--	---

декабрь	1.	Два мороза	Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге	Играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят: Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я мороз – Красный нос, Я Мороз – Синий нос, Кто из вас решится В путь – дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.
	2.	Волк во рву	Развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.	На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.
декабрь	3.	Серсо	Развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.	Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

4.	Свободное место	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.	Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пруд детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.
5.	Льдинки, ветер и мороз (бег, ловкость)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются в рассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку.
6.	Тропинка, снежинка и сугроб (внимание)	Развивать внимание; формировать умение действовать согласно сигналу.	Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу «тропинка» они кладут руки на плечи впереди стоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.
7.	Что изменилось?	Развивать внимание, память.	Дети сидят на скамейке. Выбирается водящий, который запоминает кто – как сидит. Затем он поворачивается спиной к детям. Педагог меняет детей местами и говорит: «Можно!». После этого слова водящий поворачивается и говорит что не так.

8.	Великаны и гномы	Учить ходить в колонне по одному, Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носках подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.
----	-------------------------	---	---

9.	<p>«Мороз – красный нос»</p>	<p>учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.</p>	<p>На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-красный нос, он говорит: «Я мороз – красный нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?» Дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.</p> <p>2 вариант. Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят: Мы два брата молодые, Я Мороз-Синий нос. Два мороза удалые, Кто из вас решится Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься? После ответа: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.</p>
----	-------------------------------------	--	---

10 .	«Пингвины с мячом»	учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.	<p>Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.</p> <p>Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.</p> <p>2 вариант</p> <p>Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.</p>
11 .	«Загони льдинку»	учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.	<p>На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.</p> <p>2 вариант</p> <p>Гнать льдинки клюшками.</p>

12 .	«Не оступись»	<p>учить детей прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу.</p> <p>Развивать координацию движений, ловкость.</p> <p>Укреплять мышцы ног</p>	<p>Соревнуются две команды – по 5-бдетей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.</p> <p>Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.</p> <p>2 вариант</p> <p>прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.</p>
13 .	«Кто выше взойдёт по палке»	<p>учить детей сидя на полу или на земле, переставлять ступни ног вверх по палке, сгибая колени.</p> <p>Укреплять стопы ног.</p> <p>Развивать быстроту движений, ловкость.</p>	<p>Дети садятся на пол, каждый ставит палку перед собой и держит её руками. Затем, обхватывая палку, справа слева ступнями (пальцы и пятки упираются в палку), по сигналу «Кто выше» переставляют ступни вверх, сгибая колени.</p> <p>Палку держать вертикально, крепко упираясь ею в землю.</p>

	14 .	«Тяни в круг»	учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие	Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы то наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил. Усложнение: ввести бег по кругу.
январь	1.	Совушка	Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.	На расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут.
	2.	Не попадись	Развивать у детей ловкость, решительность . Упражнять в прыжках в длину с места	На площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совы». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» - «совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо. Продолжительность 5-7 минут

3.	Бездомный заяц	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге	Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.
4.	Скакалки	Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед	Дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места. Продолжительность игры 5-7 минут.

5.	Белые медведи (бег, ловкость)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	В зале (на площадке) обозначается «льдина», где располагаются двое водящих – Медведь и Медведица. Остальные игроки – Медвежата; они бегают по всей площадке (купаются в море). По сигналу Медведи-родители начинают ловить своих Медвежат, чтобы посадить на «льдину». Пойманным считается тот, кого удалось охватить руками. Когда на «льдине» окажется вторая пара Медвежат (один, затем другой), два Медвежонка, пойманные первыми, берутся за руки и начинают ловить своих «братьев» и «сестер» (помогать родителям). Когда на «льдину» доставят третью пару, присоединяются к водящим игроки, составившие вторую пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два Медвежонка. Их признают самыми ловкими и при повторной игре назначают водящими. Медвежатам не разрешается разъединять руки тех, кто их поймал, и вырываться, а тем, кто ловит, - хватать убегающих за руки и одежду. Нельзя выбегать за границу площадки (эти игроки считаются пойманными).
6.	Ноги от земли (бег, выносливость)	Приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве. Воспитывать выносливость.	Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются. Спасаясь от водящего, играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

7.	Кто ушел?	Развивать внимание, воспитывать интерес к игре.	Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.
8.	«Сильный удар»	учить детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Учить приземляться на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.	На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками. 2 вариант. Задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы он закрутился вокруг столба.

9.	«Прыгни - присядь»	<p>учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев.</p> <p>Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.</p>	<p>Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.</p> <p>Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.</p> <p>Усложнение:: поднять верёвку выше, над детьми проносить ниже .</p>
10	«Кого назвали, тот ловит мяч»	<p>учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка.</p> <p>Развивать умение действовать быстро.</p> <p>Укреплять моторику рук.</p>	<p>Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.</p>

11	<p>«Перебрось через планку»</p>	<p>учить детей подбивать мяч, ногой снизу, стараясь перебросить мяч через планку высотой 20-30см., потом 50-60см. развивать ловкость глазомер. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p>	<p>Подбивая мяч снизу, ребёнок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли на 20см, 60см, 100см. 2 вариант. Ударом ноги послать мяч так чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.</p>
12	<p>«Школа мяча»</p>	<p>закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. • Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. • Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. • Ударить о стену и поймать его одной рукой. • Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. • Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. • Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. • Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его. • Ударить о стену повернуться на 360 градусов и поймать мяч после того как он ударится о землю.

	13	«Тройка»	учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей, сохранять расстояние между тройками. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание.	Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1метра. В каждой тройке средний ребёнок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой стороны и левой от него стоят спиной. По сигналу тройки двигаются по площадке, по сигналу «Стой» останавливаются, меняются местами в тройках. Усложнение: устроить соревнование, чья тройка первая придёт к финишу.
	14	«Рыбки»	учить детей двигаться по площадке враспынную, стараясь наступить на рыбку другого ребёнка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстроты движений.	Соревнуются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1м. дети заправляют конец нитки, сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пол – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в тоже время не давать поймать свою. Чью рыбку поймали выходит из игры. Усложнение: ввести бег.
февраль	1.	Скворечник и	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.	Играющие чертят круги в разных местах площадки – «скворечники» - одна пара скворцов в нем. Число скворечников = половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в «скворечники». Дети оставшиеся без скворечника считаются проигравшими. Продолжительность игры 5-7 минут.

	2.	Пожарные на ученье	Развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.	Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.
Февраль	3.	Ловля бабочек	Развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.	Выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.
	4.	Эстафета с мячами	Развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости.	Играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т.д. Выиграет та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.
	5.	Быстро возьми, быстро положи (бег)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети враспынную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи! ». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.

	б.	<p>«Будь ловким»</p>	<p>учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.</p>	<p>Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.</p>
--	----	-----------------------------	---	--

7.	«Прыгни - повернись»	<p>учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.</p>	<p>Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м) на четвертом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться. 2 вариант. Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360 градусов.</p>
8.	«Не наступи»	<p>учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.</p>	<p>Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40 см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры. Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.</p>

9.	«Кто прыгает»	<p>учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги.</p> <p>Развивать внимание, быстроту.</p> <p>Укреплять своды стоп.</p>	<p>Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Прыжки ноги скрестно или подскоками.</p>
10	«Прыгаем по кругу»	<p>учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги.</p> <p>Укреплять своды стоп.</p> <p>Развивать внимание, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Каждый играющий выкладывает из шишек, верёвочек, камушков кружок диаметром 60см. все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу: «Стоп!» дети немного отдыхают, и опять начинают прыгать в противоположном направлении.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Все играющие выпрыгивают из кружков и бегают по поляне, отбегая подальше от кружков. По сигналу дети бегут к кружкам и становятся в них, кружков должно быть на одного меньше.</p>

11 .	«Охотники и звери»	учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.	на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями. 2 вариант охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.
12 .	«Кто самый меткий»	учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.	Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 оди7наковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене. 2 вариант. Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.
13 .	«Не урони шарик»	учить детей ходить, держа в руках ложку с шариком. Укреплять моторику рук. Развивать быстроту движений, ловкость.	Дети по очереди – или одновременно 2-3 ребёнка, несут в ложках шарики, стараясь не уронить донести до ориентира-8-9 метров. Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик положить в ложку и продолжить движение с того места, где шарик упал. Усложнение: нести шарик, преодолевая препятствие: перешагивая что-либо, идти змейкой.

14	<p>«Построй шеренгу, круг, колонну»</p>	<p>учить детей двигаться по площадке в разных направлениях не наталкиваясь, строится в колонну, шеренгу по сигналу. Закрепить умение строиться в шеренгу, колонну, находя своё место соблюдать равнение. Развивать внимание.</p>	<p>Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.</p> <p>Строиться нужно быстро, не толкаясь, находя своё место, соблюдать равнение в колонне, шеренге.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Распределить детей на 3-4 подгруппы, побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит построение по сигналу.</p>
15	<p>Снежная королева (с бегом)</p>	<p>Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.</p>	<p>Из числа играющих выбирается водящий – снежная королева. дети разбегаются по площадке, а снежная королева старается дотронуться до них. тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).</p>

март	1.	Рыбаки и рыбки	<p>Развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу.</p> <p>Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.</p>	<p>Площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.</p>
	2.	Ловля обезьян	<p>Развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость.</p> <p>Упражнять в лазании, в беге.</p>	<p>Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы стовариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.</p>
март	3.	Перемени флажок	<p>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма . Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну.</p>	<p>На одной стороне площадки чертятся 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. на противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1,2,3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим. Игра продолжается 2 – 3 раза.</p>

4.	Кто раньше дойдет до середины	Развивать у детей движение рук	Берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длиной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до ленты.
5.	Горелки (бег)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентировать ся в пространстве, развивать ловкость.	Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводятся линии. Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят: «Гори-гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят, раз, два, три, беги!» После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем они успеют соединить руки. Если ловящему удастся это сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, то он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегают по 1 разу. Игра повторяется 2-3 раза. Число участников не более 15-17 человек.

6.	Дорожка препятствий (ловкость, выносливость)	Учить прыгать на одной ноге, развивать равновесие, скорость; формировать командный дух.	Выполнение заданий: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч (поднять обруч с пола, пролезть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой, положить его на пол), проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг), взять мяч и бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.
7.	У кого мяч? (Игра малой подвижности)	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве	Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Водящий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.
8.	Шмель	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве	Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

9.	«Ослик»	<p>учить детей передвигаться по площадке, в ограниченном пространстве группками не падая.</p> <p>Развивать имитационные движения.</p> <p>Воспитывать интерес к играм.</p>	<p>Дети с воспитателем гуляют по площадке. Неожиданно появляется ослик с повозкой.</p> <p>Воспитатель: по жёлтенькой дорожке Цок-цок – стучат копытца.</p> <p>Приехал серый ослик, Хотите прокатиться?</p> <p>Все дети: ослик, ослик</p> <p>Вот какой наш ослик! (Садятся в тележку).</p> <p>Ослик, ослик, Вот какой наш ослик!</p> <p>Воспитатель: уселись мы в тележку, Цок-цок – стучат копытца. И словно по команде</p> <p>Все улыбнулись лица. Все дети: ослик, ослик</p> <p>Вот какой наш ослик! Ослик, ослик, Вот какой наш ослик! Катаемся мы в парке,</p> <p>Цок – цок - стучат копытца, завидует нам ветер, И солнышко искрится.</p> <p>ослик, ослик (ослик останавливается).</p> <p>Вот какой наш ослик! Ослик, ослик, Вот какой наш ослик!</p> <p>Воспитатель: но скоро длинноухий задумал рассердиться: Не вертятся колёса,</p> <p>Не топают копытца. Все дети: ослик, ослик</p> <p>Вот какой наш ослик!</p> <p>Ослик, ослик,(вылезают из тележки, подталкивают её, ослик упрямится)</p> <p>Вот какой наш ослик!</p> <p>По солнечной дорожке Вот какой наш ослик!</p> <p>Стучим мы каблучками, Ослик, ослик, Упрямца и повозку Вот какой наш ослик!</p> <p>Везём обратно сами.</p> <p>Ослик, ослик</p> <p>Повозка делается без дна, чтобы дети могли сами двигаться.</p>
----	---------	---	---

10	«Эстафета парами»	учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость	Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега. Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.
11	«Веревочка»	учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.	На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым. 2 варианта: Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

12 .	«Второй лишний»	<p>учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p>	<p>Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.</p> <p>Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».</p>
------	------------------------	---	---

	13	«Фигурная ходьба»	учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.	По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы. «Улитка» дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м. «Змейка» дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз. «Иголка и нитка» дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, вед останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.
Апрель	1.	Кто первый через обруч к флажку	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в пролезании.	На одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1,2,3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны. Игра продолжается 3 – 4 раза.

	2.	Передай мяч	<p>Развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу.</p> <p>Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель</p>	<p>Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я! Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.</p>
Апрель	3.	Море волнуется	<p>Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.</p> <p>Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.</p>	<p>Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.</p>
	4.	Паук и мухи	<p>Развивать у детей выдержку, ловкость.</p> <p>Упражнять в беге и приседание.</p>	<p>Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.</p>

5.	Свободное место (бег, согласованность движений)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.
6.	Угадай, чей голосок ? (Игра малой подвижности)	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве	Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который встает в середину круга и закрывает глаза. Воспитатель указывает на одного из играющих, который должен будет произнести слова «скок – скок – скок». После этого играющие идут вправо (влево) по кругу и говорят нараспев: <i>Мы составили все круг, Повернемся разом вдруг, А как скажем «скок – скок – скок», Угадай, чей голосок!</i> По команде воспитателя: «Можно!» - водящий открывает глаза, угадывает, кто сказал «скок – скок – скок». Если не угадал, то он остается водящим. Если угадал, то меняется с ним местами.

7.	Караси и щука (бег)	Приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве.	Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.
8.	«Догони свою пару»	учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости	Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями. 2 вариант Запятнать свою пару мячом

9.	«Волшебная скакалка»	учить детей прыгать на скакалке столько раз, сколько в слове слогов. Закрепить умение делить слова на слоги. Развивать внимание, координацию движений.	Дети стоят в 3-4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий. Выполнивший правильно переходит на другую сторону площадки, кто ошибся, тот встаёт в конец колонны. 2 вариант Дети прыгают на скакалке, пока не сделают ошибку. Пробежать со скакалками вдвоём. Кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку.
10	«Бочком»	учить детей прыгать, боком сохраняя дистанцию, приземляясь на носки полусогнутые колени. Укреплять мышцы ног.	Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна? 2 вариант. Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево

11	«Волки и овцы»	<p>учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу».</p> <p>Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p>	<p>одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.</p>
12	«Лиса и куры»	<p>учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь.</p> <p>Развивать ловкость, внимание.</p> <p>Укреплять своды стоп.</p>	<p>Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.</p>

	13	«Пройди бесшумно»	учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.	Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота. Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз. Усложнение: Пройти через ворота спиной вперёд.
Май	1.	Коршун и наседка (с бегом)	Развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.	В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. на противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

2.	Не оставайся на полу	Развивать у детей выдержку, ловкость, умение действовать по сигналу, быстро ориентироваться в обстановке. Упражнять в беге, прыжках в длину, в ловле	На площадке расставлены предметы высотой 25 – 30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки. Ловишке на руку одевают повязку. Под удары в бубен дети ходят, бегают, прыгают. По сигналу «лови» все дети взбираются на предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в сторону. Продолжительность 5-7 минут
3.	Бросить и поймать	Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге.	На двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его. Продолжительность 5-7 минут.
4.	Ловишка, бери ленту	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг	Играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, закладывает за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу воспитателя «беги» все разбегаются, а ловишка старается вытянуть как можно больше ленточек. Продолжительность 5-7 минут.
5.	Хоровод (Игра малой подвижности)	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве	Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу воспитателя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.

6.	Мяч водящему (метание, ловля)	Развивать глазомер, ловкость, совершенствовать умение действовать с различными предметами.	Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила. Игра повторяется.
7.	Статуи	Развивать внимание, учить ориентироваться в пространстве	Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.
8.	«Подбей волан»	учить детей работать ракеткой, подбивая волан так, чтобы он как можно дольше не упал. Развивать ловкость, выдержку, глазомер	Группа детей подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно больше раз и не дать ему упасть. 2 вариант. Предложить детям подбивать волан каждый раз поворачивать ракетку другой стороной. Или перехватывая из одной руки в другую.

9.	«Сбей кеглю»	учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.	<p>На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.</p> <p>2 вариант. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.</p> <p>3 вариант. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.</p>
10	«Пас»	учить детей передавать мяч друг, другу прокатывая его по земле ударом ноги. Развивать глазомер, точность броска.	<p>Стоя напротив, дети передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги.</p> <p>2 вариант. Если игроков много стоят по кругу мяч передают стоящему напротив или соседу по кругу.</p> <p>3 вариант передавать мяч в парах между двумя фишками расстояние 30см.</p>

11	«Быстрые и меткие»	учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.	2-4 детей бегут на перегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на место. 2 вариант. Дети до линии финиша бегут, обегая кегли.
12	«Медведи и пчёлы»	учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспынную. Развивать ловкость, смелость, быстроту	Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей. по условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутые ноги.

13	«Медвежата»	учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость	Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша. Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи. Усложнение: Ползти через лужайку с перелезая через бревно.
----	--------------------	---	---

Приложение №2

Картотека подвижных игр.

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до

кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Не оставайся на полу»

Выбирается ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место. Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Кто сделает меньше прыжков?»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Охотники»

Выбирают четырех охотников. Остальные играющие изображают зверей - медведей, волков, лисиц, зайцев. На противоположных сторонах площадки укладывают по два обруча. В каждый обруч становится один охотник с мячом. Дети бегают по площадке, имитируют движения и повадки зверей. По сигналу учителя "Охотники" все участники останавливаются и замирают, а охотники стреляют - бросают мячи в ноги зверей, не выходя из своего круга или обруча. Зверей, которых охотнику удалось подстрелить, он уводит в свой круг. Если охотник промахнулся, то он бежит за мячом и снова становится в круг. После 2-3 повторений учитель подсчитывает сколько каждый охотник подстрелил зверей. В конце игры отмечают самых ловких охотников. Учитель следит, чтобы охотники бросали мяч в ноги.

«Колпачок и палочка»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы по кругу; развивать внимание.
Ход: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы от спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря: Раз, два, три, четыре, пять – Будет палочка стучать. Ребёнок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку. Тот, на которого она указывает, берётся за конец палки и называет имя стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдёт в середину.

«Тетери»

Цель: упражнять детей в выполнении движений в соответствии с текстом потешки, в беге с ловлей.

Ход: Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу,

Прилетели две тетери,

Поклевали, улетели.

Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6-8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки. На третью строку тетери подскоками приближаются к чашке творогу. На четвёртую строку тетери прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С

окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая «Шу у у!», как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто её поймал. Игра повторяется.

«Гуси-лебеди»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега врассыпную, развивать навыки бега с ловлей и увёртыванием; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал воспитателя.

Ход: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. «Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух: Гуси, гуси» Гуси: (останавливаются и отвечают) Га-га-га!

Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите вы домой! *Гуси:* Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается новый волк и пастух.

«Хитрая лиса»

Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную с ловлей и увёртыванием; развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче:

«Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«Лесная эстафета»

Цель: приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

Ход: Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной стороне поляны. На другой стороне поляны выбираются 2-3 дерева, расположенные на одинаковом расстоянии от играющих. По свистку или другому сигналу воспитателя стоящие в командах первыми быстро бегут, пересекая полянку, оббегают своё дерево и возвращаются назад. Следующие игроки стоят наготове, протянув левые руки вперёд ладонью вверх. Когда первые прибегают, они прикосновением руки передают эстафету, и тогда бегут дети, стоящие вторыми. Побеждает та команда, чьи игроки раньше и безошибочно выполняют задание.

Варианты эстафет:

- каждый игрок оббегает дерево 2-3 раза;
- каждый игрок оббегает деревья 2 раза, описывая вокруг них восьмёрку;
- выполнять задание парами, взявшись за руки.

"Всадник"

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Оборудование: -

Содержание: Играющие распределяются по парам: один - "конь", другой - "наездник". Игрок-"конь" вытягивает руки назад-вниз, игрок-"наездник" берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

«ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

Цель игры: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: колокольчик, повязки.

Возраст: 5–6 лет.

Ход игры: играющие сидят на скамейках или стульях по одной линии или полукругом. На некотором расстоянии от играющих лицом к ним стоит ребенок с колокольчиком. Одному из детей завязывают глаза, и он должен найти ребенка с колокольчиком и дотронуться до него; тот же старается уйти (но не убежать) от водящего и при этом звонит.

Вариант. Несколько детей с завязанными глазами стоят в кругу. Одному из детей дают в руки колокольчик, он бежит по кругу и звонит. Дети с завязанными глазами должны поймать его.

«Скок-перескок»

На земле чертят большой круг диаметром 25 м, внутри него—маленькие кружки метром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!»

После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется на месте, становится водящим.

Правила игры. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспынную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

«Кто скорее до флажка»

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

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

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

«Перелет птиц»

Цель: совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

Ход игры:

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

«КТО СКОРЕЕ ЧЕРЕЗ ОБРУЧИ К ФЛАЖКУ»

Цель: упражнять в пролезании в обруч снизу и сверху, развивать ловкость и быстроту движений. Описание. 4— 5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (погремушки, кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на

пол, в другой—сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

«Быстро возьми, быстро положи»

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры:

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

«Попади в корзину»

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Ход игры:

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполняют бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

«Мяч над головой»

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперёд и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

«Руки вместо ног»

Условия: количество участников — от пяти человек в команде. Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета.

Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

«Пройди – не задень»

Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

«Пас на ходу»

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

«Переноска мячей»

Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

«Быстро возьми»

Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.

«Кто скорее до мяча»

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

«Эстафета с мячами»

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается мяч. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

Приложение №4

Малоподвижные игры.

«Пропавшие ручки»

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

У меня пропали ручки. (Прячут руки за спину.)

Где вы, рученьки мои? (Смотрят по сторонам.)

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять. (Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.)

У меня пропали ножки. (Присаживаются.)

Где вы, ноженьки мои? (Охватывают ноги руками.)
Раз, два, три, четыре, пять,
Покажитесь мне опять. (Встают, прыгают на месте.)

«Две подружки»

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

На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)

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

Две зеленые лягушки: (Хлопают по коленям.)

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

«Ква!» (Притопывают одной ногой.)

Хором песни расппевают: (Складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик.)

«Ква-ква-ква», (Хлопают в ладоши.)

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

И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.)

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

«Ква!» (Делают один притоп.)

«Дерево, кустик, травка»

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

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

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

«Дом»

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

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

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

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

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

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

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

«Елочка»

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

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

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

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

Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)

«Капуста – редиска»

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки вверх, а на слово «редиска» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «морковка» – прыжок на месте).

«Котик к печке подошел»

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

Котик к печке подошел,

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

Горшок каши он нашел,

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

А на печке калачи,

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

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

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

«Овощи и фрукты»

Дети стоят в шеренге или врассыпную.

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

Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

«По дорожке»

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

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)

И по этой же дорожке

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

А теперь еще немножко

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

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

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

Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.)

Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.)

И назад пешком пойдём. (Ходьба на месте.)