|  |  |
| --- | --- |
| *Игровые упражнения*«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в трой­ке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, пой­мать мяч должен первый игрок и так далее.«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выпол­няют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15-20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде тем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитыва­ет количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями. | *^ Игровые упражнения*«Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (пе­ред каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель пред­лагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспита­тель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между ше­ренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из вто­рой шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд (рис. 2).*Игровые упражнения*«Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и распо­лагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой ше­ренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начина­ют передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге иг­рок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает ко­манду-победителя. Задание выполняется 3—4 раза.«Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза. |
| *Игровые упражнения*«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет el—8» — на левой. После неболь­шой паузы упражнения повторяются в другую сторону.«Провели мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кег­лей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (ко­му как удобно) (рис. 3).«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки од­ной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, ко­манды меняются местами.«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и ста­новятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колон­ной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по си­гналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны пе­репрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие. | *^ Игровые упражнения*«Перебрось — поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя рука­ми из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ре­бенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспи­тателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере при­ближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, дол­жен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колон­ны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 об­руча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмеча­ет самых ловких и метких ребят. |
| *Игровые упражнения*«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладо­ши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро остаhttp://rudocs.exdat.com/data/100/99382/99382_html_m777fb5d3.gifнавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стояшие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три\* дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.«Мяч водящему». Играющие становятся в 3-4 колонны. На рассто­янии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большойди-аметр). Ло сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первы­ми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. По­беждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.*Игровые упражнения*«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчи­ком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи). | *Игровые упражнения*«Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности де­тей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и пе­репрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполне­ния упражнения встает в конец своей колонны.«Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя де­ти прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водяшие, не из числа пойманных. |
| Игра «Угадай чей голосок?\* Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голоиок.Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.Подвижная игра «По местам». Играющие образуют круг Перед каж­дым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспи­тателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспита­тель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в крут и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто ос­тался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу. Рассто­яние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам за­крыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и вни­мательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с не­большими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выхо­дит на середину крута, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика\* нет. По сигналу воспита­теля дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время стара­ется занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок стано­вится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется. | *Игровые упражнения*Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одно­го ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитате­ля дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру,пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча прово­дится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.«Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сто­ронам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводитсядвумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.*Игровые упражнения*«Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки переда­ют мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колон­ны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспита­тель отмечает команду-победителя.«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Вы­полняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.*Игровые упражнения*«Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По од­ной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у ис­ходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны за­ла на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быст­ро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно рас­полагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакал­ку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм. |
| Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг.Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного ма­териала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу вос­питателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети сно­ва образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и воз­вращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкла­дывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами так­же могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водяший — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробыш­ки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водяший дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва. | *Игровые упражнения*«Пройди — не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 ку­биков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с ме­шочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки (рис. 8).«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу вос­питателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).Игровое упражнение «Стой!». Играющие становятся в одну ше­ренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произ­носит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!\*- На каждое слово игра­ющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с про­износимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, дела­ет шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию фини­ша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водя­щим. Игра повторяется. |
| *Игровые упражнения*«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двига­ясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по хо­ду движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить 2—3 раза.«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу вос­питателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается ко­манда-победитель. Повторить 2—3 раза.«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за го­лову (или на лояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову дер­жать прямо и не задевать за кегли. Повторить *2*раза.Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) на­ходятся соколы. Посередине зала стоят лва охотника. По сигналу педа­гога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охот­ники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут услов­ную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводит­ся черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, напри­мер, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперhttp://rudocs.exdat.com/data/100/99382/99382_html_m767fe4eb.gifников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную ли­нию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее коли­чество игроков противоположной команды.*Игровые упражнения*«Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыж­ками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются крутом и прыжками возвра­щаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова на­правляются к снеговику, забирают снежки и возвращаются на свое место. Воспитатель отмечает первых трех участников. В зависимости от физической подготовленности детей игру повторяют.«Проскользи — не упади». Дети по очереди выполняют разбег и сколь­жение по ледяной дорожке (длина 2,5—3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший за­дание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки пе­дагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям).http://rudocs.exdat.com/data/100/99382/99382_html_m568b3566.gifПосле того как лети несколько раз выполнят скольжение по дорож­ке, подается сигнал к обмену заданиями. | *Игровые упражнения*«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двига­ясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по хо­ду движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить 2—3 раза.«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу вос­питателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается ко­манда-победитель. Повторить 2—3 раза.«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за го­лову (или на лояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову дер­жать прямо и не задевать за кегли. Повторить *2*раза.Игра. «Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв со­гнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолже­ние ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очеред­ности.Подвижная игра «Два Мороза».На противоположных сторонах плошадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз — красный нос и Мороз — синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:Мы два брата молодые.Два мороза удалые,Я Мороз — красный нос,Я Мороз — синий нос,Кто из вас решитсяВ путь-дороженьку пуститься?Все играющие хором отвечают:Не боимся мы угроз,И не страшен нам мороз.После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их за­морозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчи­тывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов. |