**Методическая разработка «Играйте на здоровье!» «Подвижные игры в воспитательно-образовательном процессе»**

**Щербенко ИВ**

**Методист**

**Актуальность подвижной игры в жизни дошкольника**. Подвижная игра имеет большое значение в укреплении здоровья дошкольника. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие. Движения, входящие в игру развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем. Данные статистики говорят о том, что дети в настоящее время испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. «Актуальной задачей физического воспитания, говорится в концепции дошкольного образования – является поиск эффективных средств развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Подвижная игра – сознательная, двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение  заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание и эмоциональная насыщенность игры побуждает детей к определенным умственным и физическим усилиям, а значит способствовать их развитию в целом. Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных движениях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными видами действий. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место, не мешая другим, по сигналу  убегать или менять место. Игра помогает ребенку преодолевать робость, застенчивость. В игре,  подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Совместные игровые действия детей создают условия для общих радостных переживаний и активной деятельности. В  подвижных играх дети учатся играть дружно, уступать и помогать друг другу. Активные двигательные действия при  эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно -сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка различных систем и органов.



**Подвижные игры в воспитательно-образовательном процессе второй младшей группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Неделя | Тематическая неделя | Подвижная игра № |
| 1неделя | **«Я и мои друзья»** | Подвижная хороводная игра «Ходит Ваня посреди кружочка» №28Подвижная игра « Мы весёлые ребята» №22Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»Подвижная игра «Девочки и мальчики прыгают как мячики» №30 |
| 1неделя | **«Безопасная дорога»** | Подвижная игра «Красный, жёлтый, зелёный»Подвижная игра « Цветные автомобили» № 21Подвижная игра «Поезд» № 45Подвижная игра « Воробышки и автомобиль» №11 |
| 4неделя | **«Золотая осень »** |  |
| 1неделя | **Осенние изменения в природе** | Подвижная игра «Дождик и солнышко»№ 16 |
| 2неделя | **Дары осени** | Подвижная хороводная игра « Есть у нас огород» |
| 3неделя | **Труд человека осенью** | Подвижная игра «У медведя во бору»№35Подвижная игра «Солнышко и дождик» №16 Подвижная игра «Кто быстрее соберёт овощи и фрукты» |
| 4неделя | **Животный мир Алтайского края** | Подвижная игра «Хитрая лиса» № 24 Подвижная игра «Зайка серый умывается» № 41Подвижная игра «Зайцы и волк» №33 |
| 1неделя | **«Я в мире человек»** | Подвижная хороводная игра «Ровным кругом друг за другом» №39Подвижная игра « Каравай» №Подвижная игра ««Ходит Ваня посреди кружочка» №28Подвижная игра « По ровненькой дорожке» № 25 Подвижная игра «Найди своё место» № 26 |
| 1неделя | **«Предметы вокруг нас»** | Подвижная хороводная игра «Карусели» №10Подвижная игра «Подарки» № 40Подвижная игра «Раз, два, три, беги!» №12 |
| 1неделя | **«Мой детский сад»** | Подвижная игра « Мы весёлые ребята»№ 22Подвижная игра « Догони меня » № 44Подвижная игра «Подарки» № 40 Подвижная игра « Прятки» № 43 |
| 2неделя | **«Соседи по планете»** | Подвижная игра «Найди свой домик» №Подвижная игра «Солнышко и дождик» №16Подвижная игра «Мыши и кот» №3Подвижная игра « Жмурки с колокольчиком» №38 |
| 1неделя | **«Домашние животные»** | Подвижная игра «Лохматый пёс» № 4Подвижная игра « Мыши в кладовой» № 49 Подвижная игра «Курочка - хохлатка» № 36 Подвижная игра «Гуси-гуси» № 37 |
| 2неделя | **«Дикие животные»** | Подвижная игра «Скачут зайки на лужайке» №Подвижная игра «У медведя во бору» № 35 Подвижная игра «Лиса и зайцы» № Подвижная игра «По дорожке на одной ножке » №32 |
| 2неделя | **«Мой дом». «Моя семья»** | Подвижная игра «Найди своё место» №26Подвижная игра «Птички в гнёздышках сидят» №2Подвижная игра «Догони меня» № 44Подвижная игра «Девочки и мальчики прыгают как мячики»№ 30 Подвижная игра « Мы весёлые ребята» №22 |
| 4неделя | **«Зимушка-зима»** |  |
| 1неделя | **«Сезонные изменения в природе Прибайкалья»** | Подвижная игра «Снежинки и ветер»№18Подвижная хороводная игра «Снег идёт» №15 Подвижная игра «Зайка беленький сидит» №23 |
| 2 неделя | **«Будем осторожны!» (Безопасное поведение зимой)** | Подвижная игра «Красный, жёлтый, зелёный»Подвижная игра «Мороз Красный нос» №19Подвижная игра « Воробышки и автомобиль»№11 |
| 3неделя | **«Зимние забавы. Труд людей»** | Подвижная игра « Подпрыгни повыше»№ 42Подвижная игра «По дорожке на одной ножке» №32Подвижная игра «К флагу» № 8 |
| 4неделя | **«Новогодний праздник»** | Подвижная игра « Жмурки с колокольчиком» №38Подвижная игра « Снежинки и ветер» №18Подвижная игра « Заморожу!» |
| 1неделя | **Каникулярная неделя** | Подвижная игра «По ровненькой дорожке» №25Подвижная игра « Найди своё место» №26Подвижная игра «Снежки» Подвижная игра «Мороз Красный нос» №19 |
| 1неделя | **«Знакомство с профессиями»** | Подвижная игра « Самолёты» № 17Подвижная игра « Зайка серый умывается» №41Подвижная игра « Найди свой цвет» №7 |
| 1неделя | **«Едем, летим, плывём»****(транспорт)** | Подвижная игра « Поезд» № 45Подвижная игра «Трамвай» № 5Подвижная игра «Такси» № 20 Подвижная игра « Самолёты» № 17 |
| 2неделя | **«Знакомство с народной культурой и традициями»** |  |
| 1неделя | Народное творчество | Подвижная игра «Ровным кругом» № 39Подвижная игра «Вейся венок» №13Подвижная игра «Хоровод» № 9 |
| 2 неделя | Русские обычаи, промыслы | Подвижная игра « Каравай» №Подвижная игра «Акула и рыбки» № 14Подвижная игра «Ровным кругом друг за другом» № 39 |
| 1неделя | «Одежда, обувь, головные уборы» | Подвижная игра « По дорожке на одной ножке» №32Подвижная игра «Пузырь»№ 1Подвижная игра «Колпачок» № 29Подвижная игра «По ровненькой дорожке» № 25 |
| 1неделя | **«День защитника Отечества»** | Подвижная игра « Самолёты» №17Подвижная игра « Найди своё место» №26Подвижная игра «Красный, жёлтый , синий, зелёный» |
| 2неделя | **«Мамин праздник»** | Подвижная игра «Вейся венок» №13Подвижная игра « Прятки» №43Подвижная игра « Собери букет для мамы»Подвижная игра « Карусель» №10 |
| 3неделя | **«Весна в Прибайкалье»** |  |
| 1неделя | Поведение животных Весной | Подвижная игра « Зайка серенький сидит» №23Подвижная игра «Медведь, что ты ешь?» №Подвижная игра «Лохматый пёс» № 4 |
| 2неделя | Перелётные птицы | Подвижная игра « Птички в гнёздышках» № 2Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» №11 |
| 3неделя | Растительный мир Прибайкалья | Подвижная игра «По дорожке на одной ножке» № 32Подвижная игра «Солнышко и дождик» №16 |
| 1неделя | **«Неделя детской книги»** | Подвижная игра «У медведя во бору» №35Подвижная игра «По ровненькой дорожке»№25Подвижная игра «Гуси-гуси» № 37 |
| 1неделя | **«Моя любимая игрушка»** | Подвижная игра «Подарки» № 40Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч» №34 Подвижные хороводные игры: «Колпачок», «Пузырь», «Карусели» №10 |
| 2неделя | **«Неделя Сибирского здоровья»** | Подвижная игра « Догони меня!» №44Подвижная игра « По дорожке на одной ножке» № 32Подвижная игра «К флагу?» №8 |
| 1неделя | **«Наше богатство – вода»** | Подвижная игра «Небо, земля, вода» №Подвижная игра «Плывём, бежим, прыгаем!»Подвижная игра «Через ручеёк» № 29 |
| 1неделя | **«Мир насекомых»** | Подвижная игра « Бабочки летают»Подвижная игра « Поймай комара»№ 27 |
| 1неделя | **«Мир творчества»** | Подвижная игра « Найди свой цвет»№ 7Подвижная игра «Вейся, вейся венок» №13Подвижная игра «Хоровод» № 9 |
| 1неделя | **«Здравствуй, лето»** | Подвижная игра « Солнышко и дождик» № 16Подвижная игра « Мой весёлый, звонкий мяч» № 36Подвижная игра «По ровненькой дорожке» № 25Подвижная игра «Пузырь» №1 |
| Всего тематических недель: 38 |

|  |
| --- |
| **Подвижные игры вторая младшая группа** |
| П/игра № 1**Пузырь**Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.Описание: дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:Раздувайся, пузырь,Раздувайся большой,Оставайся такой,Да не лопайся.Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!».Указания: сначала в игре принимают участие 6-8 детей.При повторении могут играть 12-15. | П/игра № 2**Птички в гнездышках**Цель: учит детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.**Ход игры:** дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.Указания: для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки. |
| П/игра № 3**Мыши и кот**Цель: приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.Описание: дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот – воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается и начинает ловит мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места – норки. Пойманных мышек кот уводит к себе. После кот еще раз проходит по комнате и снова засыпает. | П/игра № 4**Лохматый пес**Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.Описание: дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:Вот лежит лохматый пес,В лапы свой уткнувший нос,Тихо, смирно он лежит,Не то дремлет, не то спит.Подойдем к нему, разбудимИ посмотрим: «Что-то будет?»Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пес встает и лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место. |
| **П/игра № 5****Трамвай**Цель: учит детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих, учить распознавать цвета.Описание: 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держаться за шнур, концы которого связаны, т.е. одни держат шнур правой рукой, а другие левой. Воспитатель держит в руках 3 флажка: желтый, зеленый, красный. Зеленый сигнал – трамвай движется, желтый – замедляет движение, красный – останавливается. Воспитатель поочередно поднимает флажки.Указания: если детей много, можно сделать 2 трамвая; при остановке одни пассажиры выходят из трамвая, а другие заходят, приподнимая шнур. | **П/игра № 6****Воробушки и кот**Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место.Описание: дети становятся на высокие скамеечки (10-12 см), положенные на полу одной стороне площадки – это воробушки на крыше. В другой стороне спит кот. Воспитатель говорит: «Воробушки вылетают на дорогу» – дети спрыгивают со скамеек и разбегаются в разные стороны. Просыпается кот «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушек уводит к себе.Догони меня Описание: дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети возвращаются на свои места.Указания: количество играющих 10-12 человек. |
| П/игра № 7**Найди свой цвет**Описание: воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета.Указания: флажки можно заменить квадратиками, кружочки разного цвета. | П/игра № 8**К флагу!**Цель: упражнять детей в беге, быстрому построению по сигналу, учить ходить друг за другом.Описание: дети стоят лицом к воспитателю. Он берет в руки флажок и предлагает подойти поближе и посмотреть на него. Затем говорит «Флаг опускается – дети разбегаются», и флаг опускается. Дети бегут в разные стороны. Через 10-15 секунд воспитатель поднимает флаг и продолжает «Флаг поднимается – дети собираются!». Все подбегают к воспитателю. Игр повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой. Впереди идет один из детей с флагом. |
| П/игра № 9**Подвижная игра «Хоровод»*****Цель:*** учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.*Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.*Вокруг розовых кустов, среди травок и цветовКружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!До того мы закружились, что на землю повалились.Бух!*При произнесении последней фразы выполняют приседания.* | П/игра№10**Подвижная игра «Карусель»*****Цель:*** развивать у детей равновесие в движении по кругу, навык бега, повышать эмоциональный тонус.*Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:*Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!Тише, тише, не бегите, карусель остановите |
| П\игра№11**Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»*****Цель:*** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.*Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».* | П/игра № 12**Подвижная игра «Раз, два, три – беги!»*****Цель:*** упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.*Описание. Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к песочнице беги», дети бегут к* песочнице *и ждут воспитателя.* |
| П/игра № 13**Подвижная игра «Вейся, венок»*****Цель:*** учить детей водить хоровод; упражнять в беге.*Описание. Дети и воспитатель стоят около дерева, вокруг которого можно образовать круг и поводить хоровод. Воспитатель произносит: «Вы, ребята, листочки, из которых я буду плести веночки. Подул ветерок, разлетелись листочки» (дети выполняют бег по площадке). По сигналу воспитателя: «Вейся, венок! Завивайся, венок! Да не путайся!» (дети бегут к воспитателю). Воспитатель помогает образовать круг. Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося рифмованные строки:*Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,Будем листья собирать, сделаем веночек.Много листьев наберём, жёлтеньких и красных,И веночки мы сплетём из листочков разных. | П/игра № 14**Подвижная игра «Акула и рыбки»*****Цель:*** развивать умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.*Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).* |
| П/игра № 15**Подвижная игра «Снег идёт»*****Цель:*** научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.*Воспитатель читает стихотворение:*Белый снег пушистый в воздухе кружится,И на землю тихо, падает, ложится.*Дети бегают по кругу, кружатся.* | П/игра № 16**Подвижная игра «Солнышко и дождик»*****Цель:*** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.*Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.* |
| П/игра № 17**Подвижная игра «Самолёты»*****Цель:*** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.*Описание. Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.* | П/игра № 18**Подвижная игра «Снежинки и ветер»*****Цель:*** развивать воображение детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.*Воспитатель произносит слова:*А сейчас я посмотрю:Кто умеет веселиться,Кто мороза не боится.*Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети – «снежинки» передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.* |
| П/игра № 19**Подвижная игра «Мороз Красный Нос»*****Цель:*** развивать умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге.*Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:*Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!*(Дети идут навстречу воспитателю.)*- Заморожу! Заморожу!*Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются.* | П/игра № 20**Подвижная игра «Такси»*****Цель:*** приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.*Дети становятся внутрь небольшого обруча, держат его в опущенных руках: один – у одной стороны, другой за другом. Первый ребёнок – «водитель» такси, второй – «пассажир». Дети бегают по площадке (дорожке). Через некоторое время меняются ролями. Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь – то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки такси. На остановке «пассажиры» меняются, один выходит из такси, другой садится.* |
| П\игра №21**«Цветные автомобили»****Цель:** учить детей бегать по площадке врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.**Ход игры.****1 вариант.**По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети имеющие «руль» такого же цвета бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.**2 вариант.**По залу расставляются флажки или фишки разного цвета – это гаражи, дети находят свой гараж по цвету. По сигналу воспитателя – солнце встало, автомобили накачивают шины, заправляются бензином и выезжают на работу, дети начинают передвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга. В это время воспитатель меняет местами гаражи. По сигналу воспитателя – солнце садится за горизонт, дети должны найти свой гараж. | П\игра №22**«Мы весёлые ребята»****Цель**: учить детей выполнять прыжки на месте на двух ногах, бег с увёртыванием в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, ловкость, ориентировку в пространстве.**Ход игры**: Дети стоят на одной стороне площадки, в центре находится Ловишка. Игроки хором произносят:«Мы весёлые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три. Лови!»По сигналу: «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет задеть, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.**2 вариант:** Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре, после слова «лови» дети разбегаются в разные стороны. |
| П\игра № 23**«Зайка беленький сидит****Цель:** приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать услышав последние слова текста. Развивать ловкость, внимание.**Ход игры:** Дети сидят на стульях или скамейках по одной стороне комнаты. Воспитатель говорит что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки.Воспитатель говорит: «Заика беленький сидити ушами шевелит.Вот так, вот такОн ушами шевелит».Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.«Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погретьХлоп, хлоп, хлоп, хлопНадо лапочки погреть».Со слова хлоп и до конца фразы дети хлопают в ладоши.Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать,Скок, скок, скок, скокНадо зайке поскакатьСо слов скок, скок и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте. Кто-то зайку испугалЗайка прыг… и ускакал.Воспитатель показывает игрушку мишку – и дети убегают на свои места.**2 вариант.**После нескольких повторений можно выбрать одного ребёнка на роль зайца. | П\игра № 24**«Хитрая лиса»****Цель:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг не друга; действовать по сигналу, ориентироваться на участке. Развивать быстроту и ловкость.**Ход игры:** Дети стоят по кругу, на расстоянии одного шага один от другого. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг - за спинами детей и дотрагивается до одного из детей, который и становится Хитрой лисой. Дети три раза спрашивают сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом смотрят друг на друга. Хитрая лиса выбегает в центр круга поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»; дети разбегаются по площадке, лиса их ловит. Пойманные дети отходят в сторону. Игра повторяется. **2 вариант:** Можно выбрать 2-3 лисы, бегать по площадке разными видами бега. |
| П\игра № 25**«По ровненькой дорожке»****Цель:** учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.**Ход игры:** Воспитатель говорит:«По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожкешагают наши ножки раз, два, раз, два…» дети шагают.По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам, Дети прыгают. В ямку бух!»«По ровненькой дорожке,по ровненькой дорожке»все приседают на корточки и немного отдыхают, затем продолжают дети. Устали наши ножки, устали наши ножки, Вот наш дом, Здесь мы живём».Все бегут к дому.С окончанием текста дети бегут в – дом (заранее договариваются, где будет дом). | П/игра № 26**«Найди своё место»****Цель:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь, находить своё место, действовать по сигналу. Развивать память, внимание.**Ход игры:**Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. По сигналу воспитателя – пойдемте гулять дети расходятся или разбегаются по залу. По сигналу – домой! – все дети бегут в свои домики.**2 вариант.**Вместо индивидуального домика можно предложить детям устроить коллективные домики в разных углах комнаты и собираться там по 4-6человек. По сигналу « домой» – дети бегут в свои дома. |
| П/игра № 27**«Поймай комара (бабочку)»****Цель:** учить детей подпрыгивать, вверх отталкиваясь двумя ногами, стараясь дотронуться до предмета подвешенного на высоте 15см выше поднятой руки ребёнка. Развивать ловкость. Укреплять мышцы ног.**Ход игры:**Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга в руках у него прут длиной 1-1,5м с привязанным на шнуре комаром, и бабочкой из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов детей – комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!»Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара. | П/игра №28**«Ходит Ваня посреди кружочка»****Цель:** развивать у детей умение красиво ходить по кругу, проговаривать слова текста, выполнять игровые движения; при выборе друга, называть имена детей.**Ход игры:** Дети образуют круг **,** двигаясь по кругу говорят слова: «Ходит Ваня посреди кружочка,ищет Ваня для себя дружочка.(ребёнок выбирает себе друга, танцует с ним) Дети, двигаясь по кругу проговаривают слова:«Нашёл Ваня для себя дружочка»Игра повторяется до тех пор пока все дети не выберут себе друзей.» |
| П/игра №29**«Перепрыгни через ручеёк»****Цель:** учить детей перепрыгивать через «ручеёк» шириной от 10-40 см. делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.**Ход игры:**Выкладываются «ручейки» разной ширины. Детям предлагается перепрыгнуть через ручеёк, сначала там, где он узкий, затем там где он шире и т.д. Отмечается тот, кто сумел перепрыгнуть в самом широком месте.**2 вариант** предложить детям принести с другого берега игрушку. | П\игра № 30**«Девочки и мальчики прыгают как мячики»****Цель:** упражнять детей в прыжках на месте на двух ногах, превращаясь в **«мячики».****Ход игры:** Дети проговаривают слова ивыполняют игровые действия.«Девочки и мальчики прыгают как мячики, прыгают и скачут, никогда не плачут» |
| П/игра № 31**«Колпачок**»**Цель:** учить детей ходить и бегать по кругу в разном темпе, обыгрывая и проговаривая слова.**Ход игры:** играющие образуют круг, выбирается ребёнок – Колпачок, он становится в центр круга; дети/, двигаясь по кругу, говорят слова:«Колпачок, колпачок – тоненькие ножки,красные сапожки.Мы тебя поили, мы тебя кормили,На ноги поставили, танцевать заставили.Танцуй сколько хочешь,выбирай кого захочешь. | П\ игра № 32**«По дорожке на одной ножке»****Цель:** учить детей прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд по ограниченному пространству. Развивать выносливость. Укреплять мышцы ног.**Ход игры:**На площадке чертится или выкладывается две линии длиной 2-3м на расстоянии 50-60см друг от друга – это дорожка. Воспитатель нескольким детям предлагает попрыгать по дорожке на одной ножке, дети стараются допрыгать на одной ножке до конца дорожки.**2 вариант.**В конце дорожки поставить стульчик и проложить на него погремушку или колокольчик. Ребенок, допрыгавший до конца, звонит в колокольчик. |
| П/игра № 33**«Зайцы и волк»****Цель:** учить детей выполнять прыжки и другие движения в соответствии с текстом игры; ориентироваться в пространстве, находить своё место.**Ход игры:** Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями; в стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, скачут. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «Зайцы» убегают и прячутся за деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:«Зайки скачут: скок, скок, скок-На зелёный на лужок(да на беленький снежок).Травку щиплют, кушают,Осторожно слушают,Не идёт ли волк?С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель. | П\игра № 34**«Мой весёлый, звонкий мяч»****Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Развивать внимание, выдержку.**Ход игры:**Дети сидят на стульчиках в одной стороне зала. Воспитатель становится перед ними и выполняет упражнения с мячом, он показывает как легко и высоко прыгает мяч. При этом проговаривает слова: «Мой весёлый звонкий мяч,ты куда помчался вскачь,красный, синий, не угнаться за тобой.»затем предлагает нескольким детям попрыгать одновременно с мячом.**2 вариант.**По окончании слов воспитатель произносит: сейчас догоню, дети убегают на свои места, а он делает вид, что их ловит. |
| П\игра №35**«У медведя во бору»****Цель:** упражнять детей в беге, развитие у детей реакции на словесный сигнал, внимания, наблюдательности.**Ход игры**: из участников игры выбирают водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй это дом для всех остальных участников игры. Начинается игра, дети выходят из дома со словами: «У медведя во бору, грибы ягоды беру, А медведь не спит, и на нас рычит»После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убеждать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем». | П\игра № 36**«Курочка-хохлатка» Цель:** учить детей бегать врассыпную не наталкиваясь, не мешая друг другу, действовать по сигналу, выполнять имитационные движений. Развивать внимание, память, быстроту.**Ход игры:** Воспитатель изображает курицу, дети – цыплята. Один ребёнок сидит на скамейке, вдали от остальных детей. Это кошка дремлет на солнышке. Курица – мама выходит с цыплятами гулять. Воспитатель говорит: «Вышла курочка – хохлаткас нею жёлтые цыплятки.Квохчет курочка ко - ко, Не ходите далеко». Приближаясь к кошке, он говорит: «на скамейке у дорожкиУлеглась и дремлет кошка…Кошка глазки открываетИ цыпляток догоняет.Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые вместе с курицей убегают.**2 вариант. Можно произносить слова:** |
| П./игра №37 **«Гуси - гуси»****Цель:** Развивать у детей координацию движений, быстроту реакции, умение играть в команде. **Ход игры:** Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине. Ведущий говорит: «Гуси, гуси» Дети: «Га-га-га» Ведущий: «Есть хотите?» Дети: «Да-Да-да» Ведущий: «Ну, летите – раз хотите,только крылья берегите» Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей. | П\игра № 38**«Жмурки с колокольчиком**»**Цель:** учить детей ходить и бегать на звуковой сигнал, развивать ориентировку в пространстве, звуковое восприятие.**Ход игры:**Одному из детей дают колокольчик, двое других жмурки им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют, тот кто поймает ребёнка с колокольчиком, меняется с ним местами. Для этой игры нужно ограничивать пространство.**2 вариант.**Жмурок может быть больше. |
| П\игра № 39**«Ровным кругом»****Цель:** учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.**Ход игры:**Выбирается  водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:*«Ровным кругом друг за другом**мы идём за шагом шаг.**Стой на месте, дружно вместе**Сделаем вот так…»*Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником. | П\игра № 40**Подарки»****Цель**: учить детей ходить и бегать друг за другом по кругу, не наталкиваясь друг на друга. Танцевать на месте, кружиться. Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом. Воспитывать умение выполнять движения согласованно.**Ход игры:** Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребёнок в центре. Игроки идут по кругу и говорят:«Принесли мы вам подарки, кто захочет тот возьмёт –вот вам кукла с лентой ярой,конь, волчок, и самолёт».С окончанием слов останавливаются, стоящий в центре круга называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня – дети скачут, если куклу – пляшут, волчок – кружатся. Дети выполняют движения под слова:«Скачет конь наш чок, чок, чок Слышен топот быстрых ног»- дети бегут по кругу друг, за другом поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперёд. «Кукла, кукла попляши,красной лентой помаши»– пляшут на месте, повернувшись вкруг.«Вот как кружится волчок,прожужжал и на пол лёг»– кружатся на месте и присаживаются.«Самолёт летит, летитлётчик смелый в нём сидит»– подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу, изображая самолёты. |
| Пигра № 41**«Зайка серый умывается»****Цель**: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять мышцы ног. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношенияХод игры:**1вариант.**Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:«Зайка серый умывается,видно в гости собирается.Вымыл носик,Вымыл ротик,Вымыл ухо,Вытер сухо!»Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот к кому подойдёт зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется.**2 вариант**.В кругу могут находиться и несколько зайцев (4-5), они одновременно выполняют игровое задание. | П/игра № 42**«Подпрыгни повыше»****Цель:** учить детей подпрыгивать вверх повыше, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп.**Ход игры:** воспитатель держит в руках ленточку. Он подзывает к себе нескольких детей и предлагает им подпрыгнуть так, чтобы коснуться ленточки рукой – сначала правой, затем левой. Высоту регулирует в зависимости от роста и физических возможностей ребёнка.**Усложнение.**Предложить двум детям позвонить в колокольчик, кто сможет, тот и выиграл. |
| П/игра № 43**«Прятки»****Цель**: учить детей искать своих товарищей их по имени; развивать ориентировкув пространстве, внимание.**Ход игры:**По считалке выбирается водящий. Тот становится возле педагога и закрывает глаза, остальные дети прячутся. Водящий говорит: раз, 2, 3, 4, 5, я иду искать! Обнаружив ребёнка, он называет его по имени, ребёнок выходит из укрытия и подходит к воспитателю. Когда водящий найдёт 4-5 детей, на роль ведущего назначается другой. | П/игра № 44 **«Догони меня» »****Цель:** учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.**Ход игры:**Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» дети бегом возвращаются на свои места.**2 вариант.** Воспитатель может менять направления, убегая от детей.**3 вариант.** Игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в одном направлении, до воспитателя и возвращаются на свои места.**4 вариант.** Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (4-6), затем количество играющих увеличивается до 10-12 человек. |
| П/игра №45**«Поезд»****Цель:** учить детей двигаться в колонне друг за другом, имитируя движение поезда, с ускорением и замедлением темпа по сигналу. Развивать умение действовать согласованно, крепко держась друг за друга. Развивать внимание, ловкость. Воспитывать сплочённость.**Ход игры**: Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. Первый стоящий в колонне паровоз, остальные- вагоны. Воспитатель даёт гудок, и дети начинают двигаться колоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали на станции» - говорит воспитатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движение поездов возобновляется.**2 вариант.** Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают своё место в колонне – находят свой вагон.**3 вариант.**Поезд может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает.**4 вариант:**При повторении игры целесообразно внести изменения в её сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, ловить бабочек (подпрыгивать, делая хлопки над собой), собирать шишки, жёлуди и т.д. |  |