Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Журавушка»

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Составитель:
инструктор по физической культуре
Фоминых Оксана Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Подвижные игры и упражнения с ходьбой и бегом.	**5**
№ 1. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	5
№ 2. Подвижная игра «Самолеты».	5
№ 3. Подвижная игра «Совушка».	5
№ 4. Подвижная игра «Цветные автомобили».	5
№ 5. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	6
№ 6. Подвижная игра «Лохматый пес».	6
№ 7. Подвижная игра «Огуречик».	6
№ 8. Подвижная игра «Бездомный заяц».	6
№ 9. Подвижная игра «Птички в гнездышках».	7
№ 10. Подвижная игра «У медведя во бору».	7
№ 11. Упражнение «Догони пару».	7
№ 12. Подвижная игра «Птички и птенчики».	7
№ 13. Упражнение «Лошадки».	8
№ 14. Упражнение «Стань первым».	8
№ 15. Упражнение «Кто скорее до флажка?».	8
№ 16. Упражнение «Чья колонна быстрее построится?».	8
№ 17. Упражнение «Слушай сигнал».	8
№ 18. Упражнение «Великаны - карлики»	9
№ 19. Упражнение «Вернись на свое место».	9
№ 20. Упражнение «Ворота».	9
№ 21. Упражнение «Бабочки и лягушки».	9
№ 22. Упражнение «Козлики на мосту».	9
№ 23. Упражнение «Канатоходцы»	9
№ 24. Упражнение «Трудный переход».	9
№ 25. Подвижная игра «Веселые снежинки».	10
№ 26. Подвижная игра «Птички и кошка».	10
№ 27. Подвижная игра «Найди себе пару».	10
№ 28. Подвижная игра «Ловишки»	10
№ 29. Подвижная игра «Повар и котята».	11
№ 30. Подвижная игра «Мышеловка».	11
№ 31. Подвижная игра «Кошка и мышка».	11
№ 32. Подвижная игра «Гуси - лебеди».	12
2. Подвижные игры и упражнения с прыжками.	**13**
№ 33. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	13

№ 34. Подвижная игра «Лиса в курятнике».	13
№ 35. Подвижная игра «Зайцы и волк».	13
№ 36. Подвижная игра «Котята и щенята».	14
№ 37. Подвижная игра «Волк во рву».	14
№ 38. Подвижная игра «Лягушки и цапли».	14
№ 39. Упражнение «Через ручеек».	14
№ 40. Подвижная игра «Удочка».	15
№ 41. Подвижная игра «Лошадки».	15
№ 42. Подвижная игра «Воробушки и кот».	15
№ 43. Упражнение «Не замочи ног».	15
№ 44. Упражнение «С кочки на кочку».	16
№ 45. Упражнение «Поймай комара».	16
№ 46. Упражнение «Прыгай к флажку».	16
№ 47. Подвижная игра «Зайцы и волк».	16
№ 48. Подвижная игра «Птички и кошка».	17
№ 49. Упражнение «Пингвины».	17
№ 50. Упражнение «Кто больше соберет лент?».	17
№ 51. Упражнение «Достань до мяча».	17
№ 52. Подвижная игра «Зайцы».	17
№ 53. Малоподвижная игра «Кони».	19
№ 54. Малоподвижная игра «Скок-поскок».	18
№ 55. Упражнение «Прыгни-повернись».	18
3. Подвижные игры и упражнения с бросанием и ловлей.	**19**
№ 56. Упражнение «Кто дальше бросит?».	19
№ 57. Упражнение «Докати обруч до флажка».	19
№ 58. Упражнение «Мяч через сетку».	19
№ 59. Упражнение «Лови-бросай».	19
№ 60. Упражнение «Поймай мяч».	19
№ 61. Упражнение «Попади в круг».	20
№ 62. Упражнение «Сбей кеглю».	20
№ 63. Упражнение «Подбрось повыше»	20
№ 64. Упражнение «Попади в ворота».	20
№ 65. Упражнение «Кольцеброс».	20
№ 66. Упражнение «Салют».	20
№ 67. Упражнение «Попади в цель».	21
№ 68. Подвижная игра «Охотники и утки».	21

4. Подвижные игры и упражнения с ползанием и лазаньем.	**22**
№ 69. Подвижная игра «Кот и мыши»	22
№ 70. Подвижная игра «Перелет птиц»	22
№ 71. Подвижная игра «Пастух и стадо».	22
№ 72. Подвижная игра «Кролики».	22
№ 73. Упражнение « Проползи в туннель».	23
№ 74. Упражнение «Доползи до погремушки»	23
№ 75. Упражнение «Крутая горка».	23
№ 76. Малоподвижная игра «Наседка и цыплята».	23
№ 77. Малоподвижная игра «Мыши в кладовой».	23
№ 78. Упражнение «Пройди препятствие».	24
№ 79. Подвижная игра «Пожарные на учениях».	24
№ 80. Упражнение «Щенок».	24
5. Игры и упражнения на развитие внимания, памяти, наблюдательности и ориентировки в пространстве.	**25**
№ 81. Упражнение «Найди, где спрятано».	25
№ 82. Упражнение «Найди и промолчи».	25
№ 83. Упражнение «Кто ушел?».	25
№ 84. Подвижная игра «Гори, гори ясно».	25
№ 85. Подвижная игра «Бездомный заяц».	25
№ 86. Подвижная игра «Найди свое место».	26
№ 87. Подвижная игра «По местам».	26
№ 88. Подвижная игра «Хитрая лиса»	26
№ 89. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	26
№ 90. Подвижная игра «Найди фигуру».	27
№ 91. Подвижная игра «Сети».	27
№ 92. Подвижная игра «Мышеловка».	27
№ 93. Подвижная игра «Караси и щука».	28
№ 94. Малоподвижная игра «Разведчики».	28
6. Игры и упражнения на развитие слухового внимания и фонематического слуха.	**29**
№ 95. Упражнение «Коровушка»	29
№ 96. Малоподвижная игра «Колпачок и палочка».	29
№ 97. Упражнение «Где позвонили?».	29

1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ.

№ 1. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Задачи: Упражнять детей в беге с ускорением, энергично работая руками; учить салить одним касанием; действовать по сигналу.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:
«Мы веселые ребята. Любим бегать и играть.
Ну, попробуй пас догнать. Раз, два, три, лови!»
После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до убегающих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

№ 2. Подвижная игра «Самолеты».

Задачи: Упражнять детей в беге в одном направлении (в разных направлениях), не сталкиваясь; учить действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Дети располагаются на одной стороне площадки, воспитатель, находясь в середине, показывает движения, которые дети повторяют: вращают руками перед грудью - заводят мотор; поднимают руки в стороны и покачивают ими - проверяют крылья самолета; по сигналу «Полетели!» разбегаются по площадке, по кругу в одну сторону (в равных направлениях по указанию воспитателя). На сигнал «Посадка!» летят на аэродром.

№ 3. Подвижная игра «Совушка».

Задачи: Упражнять детей в беге в разных направлениях, не сталкиваясь; развивать выносливость, координацию движений, умение действовать по сигналу.

Описание: Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

№ 4. Подвижная игра «Цветные автомобили».

Задачи: Закреплять умение детей бегать по всей площадке врассыпную, не сталкиваясь; учить реагировать на сигнал; развивать внимание.

Описание: По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

№ 5. Подвижная игра «Солнышко и дождик».
Задачи: Закрепить умение детей ходить ритмично по кругу и бегать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.
Описание: Дети встают в круг и приговаривают:
Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнатку (идут по кругу).
Мы захлопаем в ладошки – очень рады солнышку! (хлопают, стоя на месте).
Топ-топ-топ-топ! Топ-топ-топ-топ! (ритмично притопывают на месте).
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! (ритмично хлопают в ладоши).
По сигналу «Дождь идет! Быстрей домой!» дети убегают.
Воспитатель говорит: Дождик прошел, солнышко светит» игра повторяется.
№ 6. Подвижная игра «Лохматый пес».
Задачи: Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться водящему, и не толкаясь.
Описание: Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:
Вот лежит лохматый пес, в лапы свой, уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим.
И посмотрим: «Что-то будет?»
Дети приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.
Указания к проведению: Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.
№ 7. Подвижная игра «Огуречик».
Задачи: Закреплять умения детей врассыпную, не сталкиваясь друг с другом; действовать по сигналу воспитателя.
Описание: Один ребенок водящий – находится в стороне то всех детей. Играющие ритмично приседают и говорят:
Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик.
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.
С окончанием слов дети разбегаются, водящий ловит.
№ 8. Подвижная игра «Бездомный заяц».
Задачи: Развивать ловкость и быстроту реакции в беге друг за другом между препятствиями.
Описание: Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети – «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну

меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой «заяц» остается без «норки», и его ловит «охотник». Если «Охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

№ 9. Подвижная игра «Птички в гнездышках».

Задачи: Закрепить умение детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, развивать ориентировку в пространстве.

Описание: С одной стороны площадки разложены обручи по количеству детей. Дети - птички занимают места в обруче-гнезде. По сигналу птички разлетаются по площадке. По другому сигналу – летят на места (в любой обруч).

№ 10. Подвижная игра «У медведя во бору».

Задачи: Закреплять умение детей ходить и бегать в одном направлении, не сталкиваясь друг с другом, убегать по окончании слов.

Описание: Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне — медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

«У медведя во бору, грибы, ягоды беру.
Медведь рычит, он на нас сердит».

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом. Пойманного ребенка медведь отводит к себе в берлогу. Игра возобновляется. После того, как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь.

№ 11. Упражнение «Догони пару».

Задачи: Развивать скорость бега.

Описание: Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: «Беги!» - первая шеренга убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет пару – ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).

№ 12. Подвижная игра «Птички и птенчики».

Задачи: Развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать свое место. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

Описание: Дети делятся на 3- 4 группы по 5- 6 человек; каждая группа имеет свой домик-гнездо (кружок). Дети изображают птенчиков, сидящих в гнездышках. У каждой группы птенчиков есть птичка мать. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. Они летают около дома, помахивая руками, как крыльями. Птички-матери также вылетают из гнезд, они улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «домой» птички матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок, и птичка мать кормит их воображаемыми червячками. Затем игра повторяется. Игра проводится 3- 4 раза.

Правила игры: 1) Все птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «полетели» 2) Птенчики возвращаются домой по зову птички-матери.

3) Птички-матери возвращаются домой по слову воспитателя «домой».

№ 13. Упражнение «Лошадки».

Задачи: Упражнять в беге врассыпную, не сталкиваясь друг с другом; умении действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Дети распределяются на две равные группы: одни изображают лошадок, другие – конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают лошадок (надевают вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко колени, затем переходят на бег врассыпную. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге.

№ 14. Упражнение «Стань первым».

Задачи: Развивать скорость бега, смекалку.

Описание: Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

№ 15. Упражнение «Кто скорее до флажка».

Задачи: Развивать скорость бега.

Описание: 4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на скамейке (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три - беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым.

№ 16. Упражнение «Чья колонна скорее построится».

Задачи: Упражнять в беге врассыпную, умении слушать сигнал воспитателя, развивать внимание.

Описание: Дети распределяются на три группы. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет (шишку, камешек). Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенек, куст, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание.

Усложнение: Воспитатель дает сигнал «стой». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся там в колонны.

№ 17. Упражнение «Слушай сигнал».

Задачи: Упражнять в разных видах ходьбы, умении действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя ее по сигналу с ходьбой на пятках, на внешней стороне ступни.

№ 18. Упражнение «Великаны-карлики».
Задачи: Упражнять в ходьбе широким и мелким шагом.
Описание: Дети идут в колонне то широким шагом на сигнал «великаны», то мелким на сигнал «карлики».
№ 19. Упражнение «Вернись на свое место».
Задачи: Закреплять ходьбу приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.
Описание: Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1м, место каждого обозначено камешком. Под счет воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево (вперед, назад), стараясь прийти на свое место.
Усложнение: выполнять такие задания с закрытыми глазами.
№ 20. Упражнение «Ворота».
Задачи: Упражнять в умении действовать согласованно при ходьбе парами.
Описание: Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.
Усложнение: дети идут парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними.
№ 21. Упражнение «Бабочки и лягушки».
Задачи: Развивать функцию равновесия при ходьбе.
Описание: Дети идут в колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.
№ 22. Упражнение «Козлики на мосту».
Задачи: Развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади.
Описание: Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20см), встретившись на середине, поворачиваются на 180 градусов и возвращаются каждый в свою сторону.
№ 23. Упражнение «Канатоходцы».
Задачи: Развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади.
Описание: На землю кладут шнур длиной 2-3м. ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.
Правила: мешочек нельзя придерживать руками, если он упал, надо поднять и продолжать движение.
№ 24. Упражнение «Трудный переход».
Задачи: Развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади.
Описание: Детям предлагается пройти по пенечкам (снежным бугоркам), лежащим на полу, разной высоты, расстояние между ними 10см.

№ 25. Подвижная игра «Веселые снежинки».
Задачи: Развивать функцию равновесия.
Описание: Играющие разбегаются по площадке. На сигнал:
«ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте.
Со словами:
«Снежиночки – пушиночки устали на лету,
Кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают.
Далее игра повторяется.
№ 26. Подвижная игра «Птички и кошка».
Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.
Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.
Правила: Кошка ловит птичек только в кругу.
Кошка может касаться птичек, но не хватать их.
Варианты: Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.
№ 27. Подвижная игра «Найди себе пару».
Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.
Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».
Правила: Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.
Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.
№ 28. Подвижная игра «Ловишки».
Задачи: Учить бегу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.
Ход игры: Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра

заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания: Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

№ 29. Подвижная игра «Повар и котята».

Задачи: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание игры: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

Плачут киски в коридоре, у котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам не дает схватить сосиски.

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром. Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

№ 30. Подвижная игра «Мышеловка».

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся 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.

№ 31. Подвижная игра «Кошка и мышка».

Задачи: Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

Описание: Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за

ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:
«Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот.
Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет.
Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет».
После слов кошка начинает ловить мышку.
Правила:
Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.
Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.
Кошка может ловить, а мышка убегать после слова «ждет».
Варианты: Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек

№ 32. Подвижная игра «Гуси - лебеди».

Задачи: Упражнять в беге с увертыванием.

Описание: Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка между хозяином и гусями:
— Гуси-гуси!— Га-га-га.
— Есть хотите?— Да, да, да.
— Ну, летите!— Нет, нет, нет! Серый волк под горой, не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет!
— Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!
Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила: Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, летите, как хотите..!»

2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЫЖКАМИ.

№ 33. Подвижная игра «Зайка серый умывается…».

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается, видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

№ 34. Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила: Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

№ 35. Подвижная игра «Зайцы и волк».

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит:

«Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, слушают, не идет ли

волк».

Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово: «Волк».

Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает

2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

№ 36. Подвижная игра «Котята и щенята».

Задачи: Упражнять в перелазании через предметы и лазании по гимнастической лестнице.

Ход игры: Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие- щенят.

Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне зала. Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятами и лают «ав-ав-ав-ав!».

Котята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется.

№ 37. Подвижная игра «Волк во рву».

Задачи: Развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становиться 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.

№ 38. Подвижная игра «Лягушки и цапли».

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд.

Описание игры: Определить с детьми границы болота, в углу которого располагается гнездо «цапли». По сигналу воспитателя «лягушки» начинают двигаться в направлении «болота», передвигаясь только прыжками на обеих ногах. Как только «лягушки» пересекут границу «болота» и попадут на его территорию, «цапля» может начинать их ловить. Поймав «лягушку», «цапля» уводит её в гнездо. Важно выполнять условие игры: лягушки передвигаются только прыжками!

№ 39. Упражнение «Через ручеек».

Задачи: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание игры: Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по

«камушкам» – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли перепрыгнуть с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» дети начинают перебираться через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

№ 40. Подвижная игра «Удочка».

Задачи: Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение быстро реагировать на меняющуюся обстановку, упражнять в прыжках в высоту.

Описание игры: Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. «Пойманными на удочку» оказываются те игроки, которые не успели подпрыгнуть и мешочек задел их ноги.

№ 41. Подвижная игра «Лошадки».

Задачи: Закреплять умение детей в галопе приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

Описание: У детей «лошадки» гимнастические палочки. Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок! Я лошадка серый бок.
Я копытцами стучу. Если хочешь, прокачу».

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки. После небольшого отдыха игра повторяется.

№ 42. Подвижная игра «Воробушки и кот».

Задачи: Закрепить умение детей мягко спрыгивать в глубину с высоты, сгибая ноги в коленях; бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание: Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 20-30 см), положенные па пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. По сигналу «Воробушки вылетают на дорогу» дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

№ 43. Упражнение «Не замочи ног».

Задачи: Закрепить умение детей прыгать в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами, мягко приземляться на обе ноги.

Описание: На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек (шириной 30-40 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек по шире (до 50-70, см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».

№ 44. Упражнение «С кочки на кочку».

Задачи: Продолжать учить детей перепрыгивать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях; совершенствовать навыки перепрыгивания.

Описание: На площадке воспитатель чертит небольшие кружки диаметром 30—35 см. Расстояние между кружками примерно 25—30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребенок подходит к кружкам и начинает прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий.

№ 45. Упражнение «Поймай комара».

Задачи: Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях.

Описание: Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него шнур длиной—1,5 м с привязанным комаром из бумаги или материи. Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих — комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал».

Указания к проведению: Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая шнур, воспитатель то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

№ 46. Упражнение «Прыгай к флажку».

Задачи: Закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие при прыжках.

Описание: Воспитатель чертит на площадке линию, на расстоянии 2-3 м от нее ставит подставки с флажками. Затем он предлагает двум-трем детям подойти к линии и прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны поднять их, помахать и снова поставить на место. Обратно возвращаются бегом.

№ 47. Подвижная игра «Зайцы и волк».

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

Описани: Дети-зайцы прячутся за «кустами и деревьями». В стороне находится волк. Зайцы выбегают на «полянку», прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

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

Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают. Не идет ли волк?
Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

№ 48. Подвижная игра «Птички и кошка».

Задачи: Закреплять умения детей спрыгивать на обе ноги, мягко сгибая ноги в коленях, прыгать вверх на двух ногах.

Описание: 3—4 детей изображают птичек, остальные— птенчики, один ребенок—кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях— скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20—30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле. Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья — залезают или запрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц.

Правила: Птенцы вылетают только по зову птицы; дети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

№ 49. Упражнение «Пингвины».

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать координацию движений.

Описание: В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между коленей прыжками продвигаться вперед до кубика (расстояние 3м).

№ 50. Упражнение «Кто больше соберет лент».

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

Описание: На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

№ 51. Упражнение «Достань до мяча».

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

Описание: Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыгивает вверх 3—4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям.

№ 52. Подвижная игра «Зайцы».

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Описание: Дети - зайцы располагаются в норках — обручах. На противоположной стороне — будка собаки, перед ней огород с грядками (палочки на расстоянии 20—30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород,

прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2— 3 зайцев, назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев.
Правила: Перепрыгивать через грядки на двух ногах; пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.

№ 53. Малоподвижная игра «Кони».

Задачи: Упражнять в прыжках прямым галопом.
Описание: Дети изображают коней, воспитатель— пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:
«Тары, тары, та-ра-ра! Ушли кони со двора.
Со двора-то на село, а село-то далеко.
На зелененький лужок, да во темный во лесок».
(Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги — бьют копытами, машут головой).
«Долго тех коней ловили. Долго по лесу бродили.
А ловили-то уздой, золоченой, не простой.
А поймали - привязали, чтоб опять не убежали.
(Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов пастух гонит коней к селу).
Правила: при галопе использовать всю площадку, не наталкиваться, не убегать за границы площадки.

№ 54. Малоподвижная игра «Скок-поскок».

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и в прыжках на месте, в соответствии с ритмом стиха, легко, приземляясь на полусогнутые ноги.
Описание: Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 м. Воспитатель произносит потешку:
«Скок-скок-поскок, модой дроздок.
По водичку пошел, молодичку нашел.
(Одна шеренга прыгает навстречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги вместе – ноги врозь).
Молодиченька-невеличенька, (останавливаются)
Сама с вершок, (приседают)
Голова с горшок» (поднимают руки в стороны)

№ 55. Упражнение «Прыгни-повернись».

Задачи: Закрепить прыжок на месте с поворотом на 45 градусов.
Описание: Дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45 градусов. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв – походить по площадке.
Усложнение: пытаться повернуться на 90 градусов.

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ.

№ 56. Упражнение «Кто дальше бросит».

Задачи: Закреплять умение детей метать мешочек вдаль правой и левой рукой, развивать силу броска; действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого возвращаются обратно за линию.

Указания к проведению: Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Вес мешочка 150 г.

№ 57. Упражнение «Докати обруч до флажка».

Задачи: Упражнять детей в катании обруча в определенном направлении, не давая ему упасть; развивать координацию движений, ловкость.

Описание: Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше.

№ 58. Упражнение «Мяч через сетку».

Задачи: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

Описание: Между двумя стойками натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2м. в руках у каждого ребенка одной группы мяч. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

№ 59. Упражнение «Лови-бросай».

Задачи: Закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.

Описание: Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря:

«Лови, бросай, упасть не давай!»

Текст произносится не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.

№ 60. Упражнение «Поймай мяч».

Задачи: Закреплять навыки детей бросать мяч снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимать мяч к груди.

Описание: Напротив ребенка на расстоянии 3,5—2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

№ 61. Упражнение «Попади в круг».
Задачи: Закреплять навыки детей метания мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, ловкость.
Описание: Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча. В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.
№ 62. Упражнение «Сбей кеглю».
Задачи: Закреплять умение детей прокатывать мячи в определенном направлении, развивать меткость, глазомер, координацию движений, ловкость.
Описание: На одной стороне площадки 3—4 обруча, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли па место.
№ 63. Упражнение «Подбрось повыше».
Задачи: Совершенствовать навыки детей в бросании мяча вверх мягкими движениями кисти не менее 3-4 раз подряд; ловить его двумя руками, не прижимая к груди; развивать координацию движений, ловкость.
Описание: Один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место в зале или на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать.
№ 64. Упражнение «Попади в ворота».
Задачи: Упражнять детей в катании мяча, не задевая ворота; отталкивать энергично одной рукой и двумя руками, развивать меткость, координацию движений.
Описание: Дети распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой нарой посередине установлены воротики (ширина 50-40см). Каждая пара получает одни мяч и катает его друг другу через ворота.
№ 65. Упражнение «Кольцеброс».
Задачи: Развивать меткость и ловкость, координацию движений, сноровку.
Описание: Игрок должен накинуть кольцо на стержень кольцеброса. Чем дальше колцеброс, тем сложнее выполнить задание.
№ 66. Упражнение «Салют».
Задачи: Упражнять в ловле и подбрасывании мяча.
Описание: Дети берут мячи и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:
Это не хлопушки: выстрелили пушки.
Люди пляшут и поют. В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).
По сигналу: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

№ 67. Упражнение «Попади в цель».
Задачи: Развивать меткость.
Описание: Детям предстоит бросать мяч вдаль в корзину или коробку, расположенную на расстоянии не менее 2-3 м.
№ 68. Подвижная игра «Охотники и утки».
Задачи: Упражнять детей в метании мяча в движущуюся цель. Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию взора.
Описание: Все участники делятся на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На площадке выкладывают из шнура большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом. По команде «Пли», охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга. Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается. Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками.

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ.

№ 69. Подвижная игра «Кот и мыши».

Задачи: Приучать детей подлезать под препятствие, не задевая его; бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.

Описание: Дети сидят на скамейках. Это мыши в норках. В противоположной стороне зала или площадки сидит кот. Кот засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках. Пойманных мышек кот уводит себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

Указания к проведению: Мыши могут выбегать из норок только тогда, когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — когда кот проснется и замяукает. Следить, чтобы все мыши выбегали и разбегались как можно дальше от норок.

№ 70. Подвижная игра «Перелет птиц».

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

Описание: 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, не спрыгивать с лестницы.

№ 71. Подвижная игра «Пастух и стадо».

Задачи: Закреплять умение детей ползать на четвереньках в прямом направлении.

Описание: Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают палку и рожок. Стадо собирается на скотном дворе (специально отведенное место). Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит:

Ранним-рано поутру, пастушок: «Ту-ру-ру-ру!'»

А коровки в лад ему затянули: «Му-му-му!»

На слова «Ту-ру-ру-ру!» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му!» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо, идет на зов пастуха. Пастух гонит стадо в поле (на другую сторону площадки), затем возвращаются обратно в «хлев».

№ 72. Подвижная игра «Кролики».

Задачи: Закреплять умение детей пролезать под дугами, развивать ловкость.

Описание: Дети - кролики. По трое они встают возле дуг, это клетка. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов — они пролезают под дугой, бегают и прыгают, на сигнал «кролики в клетки»

возвращаются, пролезая под дугой. Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая под дугой, должны уступать друг другу, не толкаться.

№ 73. Упражнение «Проползи в туннель».

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

Описание: Дети должны проползти на четвереньках через туннель, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.

№ 74. Упражнение «Доползи до погремушки».

Задачи: Совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, чередуя движения рук и ног, не опуская головы.

Описание: Дети сидят на скамейке. Перед ними на расстоянии 3—4 м на полу лежат погремушки. По сигналу дети на четвереньках ползут до погремушки, берут ее, встают и гремят, затем кладут погремушку на пол и возвращаются на свое место.

№ 75. Упражнение «Крутая горка».

Задачи: Закреплять умение детей лазать на четвереньках по наклонной доске.

Описание: На вторую перекладину лесенки кладется доска с зацепами шириной 30 см, ребенок встает на четвереньки, проползает по доске, берется за перекладину лесенки, выпрямляется и слезает вниз.

№ 76. Малоподвижная игра «Наседка и цыплята».

Задачи: Учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловишки, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать друг другу.

Описание: Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой на высоте 35—40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят:

«Ко- ко-ко-ко». По ее зову, цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм.

По сигналу: «Большая птица» цыплята быстро убегают.

Указания к проведению: Роль наседки в первое время выполняет педагог, а затем на эту роль можно выделять детей, сначала по их желанию, а потом по назначению. Когда цыплята возвращаются в дом, убегая от большой птицы, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.

№ 77. Малоподвижная игра «Мыши в кладовой».

Задачи: Закреплять умение детей подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.

Описание: Дети - мышки находятся за чертой на одной стороне зала, это их дом. Посередине зала несколько дуг (высота 40. см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или

веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой.

Правила: Проползать не задевая дугу или веревку; убегать по сигналу.

№ 78. Упражнение «Пройди препятствие».

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

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

№ 79. Подвижная игра «Пожарные на учениях».

Задачи: Развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание: 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.

№ 80. Упражнение «Щенок».

Задачи: Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, учить быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу. Формирование навыки безопасного поведения на гимнастической стенке.

Описание: На гимнастической стенке закреплена игрушка собачки, педагог говорит слова:

На забор залез щенок, а спуститься сам не смог.

Высоты мы не боимся, и помочь ему стремимся.

Педагог предлагает детям помочь щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до щенка, таким образом, спасая его.

5. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ И ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ

№ 81. Упражнение «Найди, где спрятано».

Задачи: Учить ориентироваться в зале или на участке, выполнять действия по сигналу.

Описание: Нужен любой предмет, который можно спрятать. Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет.

№ 82. Упражнение « Найди и промолчи».

Задачи: Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.

Описание: Нужен любой предмет, который можно спрятать. Детям показывают предмет, и после того как они закрыли глаза, прячут его. Потом предлагают поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре

№ 83. Упражнение « Кто ушел?».

Задачи: Учить детей ориентироваться в помещении и на участке. Развивать память, внимание.

Описание: Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

№ 84. Подвижная игра « Гори, гори ясно».

Задачи: Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание: Дети встают 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. Тот в свою очередь старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся один становится ловящий.

№ 85. Подвижная игра « Бездомный заяц».

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание: Из числа играющих детей выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы встают в «свой домик» обруч. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

№ 86. Подвижная игра « Найди свое место!».

Задачи: Развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве.

Описание: Каждый игрок выбирает себе домик – обруч с лежащей в нём любой геометрической фигурой. По сигналу воспитателя: «Идём гулять!» ребята выходят из своих домиков и гуляют. Воспитатель тем временем меняет фигуры местами. На сигнал «Найди своё место!» дети находят свой домик. Поощрить тех ребят, которые нашли свой домик первыми.

№ 87. Подвижная игра «По местам».

Задачи: Развивать внимание, умение действовать по сигналу, формировать навыки ориентировки в пространстве.

Описание: Дети образуют круги. В центре каждого круга лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу все разбегаются по залу в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг вокруг своего предмета. Выигрывают те ребята, которые первыми встали в круг.

№ 88. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Задачи: Развивать внимание, умение действовать по сигналу, формировать навыки ориентировки в пространстве. Развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание: Дети стоят по кругу. Расстояние между ними один шаг. Воспитатель предлагает детям 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 сначала тихо, потом громче:

«Хитрая лиса, где ты? » После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит:

«Вот она я!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных детей она 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.

№ 89. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Задачи: Развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу.

Описание: На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их. Ловить детей-

рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

№ 90. Подвижная игра «Найди фигуру».

Задачи: Развивать ловкость, быстроту, внимание, умение реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт, формировать навыки ориентировки в пространстве.

Описание: Воспитатель раздает детям геометрические фигуры: квадраты, прямоугольники, круги, треугольники. На полу в разных углах площадки раскладываются по одной такой же геометрической фигуре. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свою фигуру!» дети собираются в соответствующем углу площадки. Можно использовать музыкальное сопровождение игры. Тогда по окончании музыки, дети должны найти свою фигуру.

№ 91. Подвижная игра «Сети».

Задачи: Развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.

Описание: Взрослый обозначает на полу круг диаметром 4-4,5 м. Из числа игроков выбирают двух детей, которые будут рыбаками. Они берутся за руки, образуя рыболовную сеть. Остальные участники — рыбки. Они плавают в озере — бегают внутри круга. Выбегать за пределы круга рыбки не могут.

По команде ведущего рыбаки забегают в озеро, пытаясь поймать рыбок, бегают парой, не расцепляя рук. Пойманные рыбки встают между рыбаками. Таким образом, с каждым пойманным участником сеть расширяется, а рыбок становится все меньше и меньше. Когда сеть станет достаточно большой, у рыбаков появляется возможность окружать рыбок. Если рыбаки взялись за руки, образовав круг, то находящиеся внутри круга рыбки считаются пойманными. Рыбки могут вырываться из сети, если один из рыбаков (они всегда находятся по краям сети) во время движения отпустил руку соседнего с ним игрока. Рыбак должен как можно быстрее взять за руку игрока, еще не отцепившегося от сети. Игра продолжается до тех пор, пока рыбаки не поймают всех рыбок. Победителем считается игрок, пойманный последним. По окончании игры крайние участники сети берутся за руки, и дети начинают водить хоровод, поют любую веселую песню.

№ 92. Подвижная игра «Мышеловка».

Задачи: Упражнять в построении в круг. Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.

Описание: Дети делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Дети (мышеловка), взявшись за руки, говорят слова:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот расставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!
Дети мыши бегают вокруг и в кругу, выбегая и забегая с разных сторон. Затем дети (мышеловка) опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

№ 93. Подвижная игра « Караси и щука».

Задачи: Развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу.

Описание: Выбирают водящего – щуку. Дети делятся на две группы. Первая группа – караси, вторая – камешки. «Камешки» садятся на корточки врассыпную на расстоянии одного и более шагов друг от друга. За ними прячутся «караси». «Карасики» по сигналу выплывают из укрытий – бегают по площадке в разных направлениях. На сигнал «Щука!» выплывает щука, а караси прячутся за камешки. За одним камешком должен спрятаться один карасик. Щука вправе схватить карася, не нашедшего себе укрытие или того, кто вторым спрятался за камень.

№ 94. Малоподвижная игра «Разведчики».

Задачи: Развивать умение согласовывать движения с текстом стихотворения.

Описание: Воспитатель читает стихотворение, а дети ползают и ходят, изображая разведчиков.

Мы ребята смелые, ловкие, умелые.
Проползем здесь и там – по дорогам (в прямом направлении)
По мостам (по доске)
Влезем на гору высоко (по наклонной доске)
Видно нам все далёко.
А потом найдем дорожку и пройдем по ней немножко (ходьба по извилистой «дорожке», обозначенной шнурами).

6. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ И ФОНЕМАТИЧЕСКОГО СЛУХА.

№ 95. Упражнение «Коровушка».
Задачи: Развивать слуховое восприятие.
Описание: Дети в кругу, водящий в центре круга с завязанными глазами.
Дети: Коровушка, коровушка, дай нам молока!
Ведущий: Молока я дам тому, кого я угадать смогу.
Воспитатель даёт знак одному из детей. Тот, стараясь изменить голос, говорит «Му-у». Водящий угадывает, кто произнес звук.
№ 96. Малоподвижная игра «Колпачок и палочка».
Задачи: Развивать слуховое внимание, умение водить хоровод, не сужая круг.
Описание: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он 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».
Ребенок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребенок в колпачке протягивает палочку. Тот, на кого она указывает, берется за конец палки и называет имя стоящего в кругу. Ребенок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдет в середину.
№ 97. Упражнение «Где позвонили?».
Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.
Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.
Правила: Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»
Варианты: Раскрутить водящего; вместо звоночка взять погремушку или бубен.