

Подвижные игры в первой младшей группе.

«Зашагали ножки»

Цель: формировать навык ходьбы под ритм стихотворения.

Ход: Дети дут по залу/группе/площадке под стихотворение, которое читает воспитатель.

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают сапожки, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!



«Найди лошадку»

Цель: способствовать снижению ЧСС, развивать внимание.

Ход: воспитатель заранее прячет на видном месте лошадку (или другую игрушку) и говорит детям, что, где то в зале спряталась лошадка, предлагает найти ее. Если дети не могут найти игрушку, то воспитатель направляет их внимание.



«Беги к уточке»

Цель: формировать умение бегать по прямой, развивать быстроту.

Ход: воспитатель ставит уточку (другую игрушку), ребенок находится на максимальном расстоянии от нее, по знаку воспитателя ребенок быстро бежит к игрушке, чтоб ее погладить.

«Догони зайку»

Цель: формировать умение бежать в одном направлении, не задевая друг друга, развивать быстроту реакции на сигнал.

Ход: воспитатель стоит перед детьми с игрушечным зайцем в руке и произносит слова:

Зайка, Зайка-попрыгайка,
Поиграй-ка с нами, Зайка!
Зайка будет убегать,
А мы будем догонять.

«Пружинки»

Цель: тренировать детей в выполнении ритмичных пружинок и подскоков на двух ногах; укреплять мышцы ног.

Ход: дети находятся в свободном размещении в зале/группе/площадке. Воспитатель показывает, как сжимается и разжимается пружинка, после чего дети под ритмичную музыку вместе с воспитателем выполняют «пружинки» или подскоки на двух ногах.

«Кати мне мяч»

Цель: упражнять детей в умении останавливать и катить мяч двумя руками из разных исходных положений, формировать желание играть с мячом.

Ход: дети располагаются кругом, воспитатель находится в центре, он называет имя ребенка и катит ему мяч. Тот, кого назвали, останавливает мяч и катит его обратно воспитателю.

Варианты игры: катать мяч можно в парах из разных исходных положений; мяч можно прокатывать в воротца, скатывать с горки.



«Тропинка»

Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах по прямой; укреплять мышцы ног.

Ход: воспитатель предлагает детям попрыгать по «тропинке» - два параллельных шнура, расстоянием 30 см, наступать на края «тропинки» нельзя. Задание выполняется поочередно. Перед каждым прыжком нужно слегка сгибать ноги, прыгать мягко, на носках, с соблюдением дистанции, чтоб дети не натолкнулись друг на друга.

«Кати-ползи»

Цель: упражнять детей в ползании на четвереньках за мячом; развивать ориентировку в пространстве.

Ход: дети опускаются на колени, у каждого мяч. Воспитатель показывает и предлагает детям повторить за ним, катить мяч и ползти за ним на коленях, как «собачки» или «кошечки», при этом можно разговаривать, как животные, которых дети изображают

«Мой веселый звонкий мяч»

Цель: упражнять детей в подпрыгивании на одном месте, слегка сгибая ноги в коленях; развивать ориентировку в пространстве.

Ход: дети располагаются врассыпную. Под ритм стихотворения они подпрыгивают на месте на носках двух ног. Воспитатель имитирует отбивание или отбивает мяч об пол.

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

С окончанием стихотворения взрослый говорит: «Мячики укатились» - дети разбегаются.

«Кто дальше бросит»

Цель: упражнять детей в бросании мяча двумя руками на дальность; развивать скоростно-силовые возможности рук.

Ход: Дети берут по мячу и строятся в шеренгу по линии на полу, в 1,5 – 2 метрах от них кладется шнур и воспитатель предлагает детям кинуть мяч за шнур. Броски выполняют все дети по команде «Бросили!», брать мячи детям можно только по команде «Взяли!». Бросать мяч дети могут удобным им способом: двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.

«Сквозь тоннель»

Цель: упражнять детей в проползании сквозь тоннель диаметром 50 см на четвереньках; добиваться соблюдения правил.

Ход: Дети строятся в колонну, воспитатель предлагает им проползти сквозь тоннель. Проползать надо в одном направлении друг за другом. Следует соблюдать очередь, не толкаться. Проползать только в свободный тоннель и не задерживаться в нем. После проползания встать и потянуться.

«Лечебная дорожка»

Цель: формировать умение детей в ходьбе по прямой друг за другом.

Ход: Перед детьми расстилается ребристая дорожка. Воспитатель рассказывает, что по такой дорожке можно ходить только по одному, друг за другом и предлагает детям пройти по ней. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали порядок, не толкались, соблюдали очередность.

«Птички и машина»

Цель:

- формировать умение убегать в определенное место;
- добиваться того, чтобы дети проговаривали текст.

Ход: дети изображают птичек, бегают по залу в рассыпную или по кругу и машут крыльями со словами:

Полетели птички, («летают»)

Птички –невелички.

Все летали и летали,

Крыльями махали.

На дорожку прилетали,

Зернышки клевали: (приседают на корточки, стучат пальцами по полу)

«Клю-клю-клю».

На другой стороне зала сидит воспитатель с рулем в руках – «машина». На слова взрослого «Вдруг машина выезжает! Би-и-и!» дети убегают в дом; машина сигналист и медленно едет, пугая, но не давя.

«Переправа»

Цель:

- формировать умение перешагивать с одного предмета на другой;
- развивать равновесие и смелость.

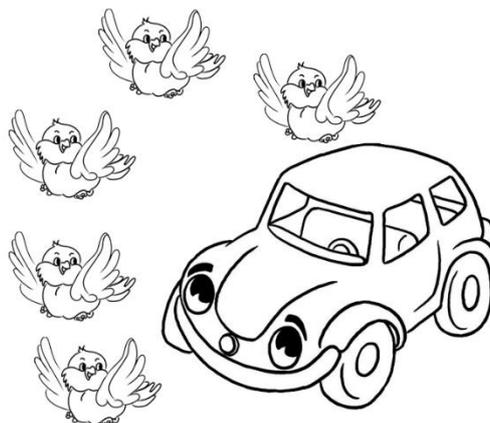
Ход: Дети строятся в колонну. На полу кладут предметы на расстоянии 5-10 см. Детям говорят, что надо переправиться на другую сторону ручейка или болота, ступая только по предметам на полу.

«Не наступи»

Цель:

- упражнять детей в перепрыгивании через различные предметы;
- развивать выносливость.

Ход: дети строятся в колонну, перед ними воспитатель кладет 3-4 гимнастические палки, дети перепрыгивают предметы и возвращаются в конец колонны шагом.



«Перебрось через сетку»

Цель:

- формировать умение бросать мяч двумя руками из-за головы;
- укреплять мышцы рук, плечевого пояса и спины.

Ход: дети строятся в шеренгу, перед ними натягивают сетку (веревку за неимением сетки) на высоте 120 см. По сигналу воспитателя дети бросают мячи двумя руками из-за головы, стараясь перебросить их над сеткой, по второму сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на место.

«Догони мишку»

Цель:

- формировать умение у детей бегать в одном направлении, не задевая друг друга;
- развивать быстроту реакции на сигнал.

Ход: дети строятся в шеренгу на одном конце зала/группы. Взрослый стоит перед ними с игрушкой мишкой и произносит слова:

Мишка, мишка-топтыжка,
Поиграй-ка с нами, мишка!

Мишка будет убегать,
А мы будем догонять!

Взрослый с мишкой убегает на другую сторону зала, а дети догоняют. При повторении игры взрослый убегает на другую сторону зала.

«Собери мешочки»

Цель:

- упражнять детей в ползании на четвереньках с переползанием через бревно.

Ход: дети строятся в шеренгу, перед ними лежит бревно. Воспитатель предлагает детям встать на четвереньки и проползти до бревна и переползти его. За бревном лежат мешочки. Надо взять один мешочек и шагом вернуться к воспитателю.

«Птички и машина»

Цель:

- формировать умение убегать в определенное место;
- добиваться того, чтобы дети проговаривали текст.

Ход: дети изображают птичек, бегают по залу в рассыпную или по круг и машут крыльями со словами:

Полетели птички, («летают»)

Птички –невелички.

Все летали и летали,

Крыльями махали.

На дорожку прилетали,

Зернышки клевали: (приседают на корточки, стучат пальцами по полу)

«Клю-клю-клю».

На другой стороне зала сидит воспитатель с рулем в руках – «машина». На слова взрослого «Вдруг машина выезжает! Би-и-и!» дети убегают в дом; машина сигналист и медленно едет, пугая, но не давя.

«По ровненькой дорожке»

Цель: восстановить ЧСС и дыхание после игры большой подвижности; сочетать произношение речитатива и выполнения движений.

Ход: дети идут стайкой по залу под ритм стихотворения, которое произносит сначала взрослый, затем все вместе.

По ровненькой дорожке, (шагать)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Топ, топ, топ!

Шагали наши ножки, (остановиться)

Устали наши ножки,

Устали, отдыхают, стоп!

Отдохнули? Пошли дальше!

По ровненькой дорожке, (шагать)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Топ, топ, топ!

По камешкам, по камешкам, (прыгать)

По камешкам, по камешкам,

В ямку - бух! (присесть, положить руки на колени)

Вылезли из ямки, пошли дальше!

По ровненькой дорожке, (шагать)

По ровненькой дорожке

Шагали наши ножки,

Топ, топ, топ!

Шагали наши ножки,

Устали наши ножки, (остановиться)

Вот наш дом! (сесть на скамейку)

Здесь мы живем!

«Цыплята и лиса»

Цель: формировать умение убегать в определенное место; развивать ответную реакцию на сигнал.

Ход: дети – цыплята – строятся в шеренгу по линии на одной стороне зала – это их дом. За забором спряталась лиса, она притаилась и ждет, когда цыплята подойдут ближе. Цыплята ходят по залу, пищат, «клюют зернышки». По сигналу «Лиса идет!» «цыплята убегают» и прячутся в дом, а «лиса» их догоняет.

«Брось мяч снизу»

Цель: упражнять детей в бросках двумя руками; развивать ответную реакцию на сигнал.

Атрибутика: мячи.

Ход: дети с мячами строятся в шеренгу по линии на одной стороне зала. По сигналу «Бросили мячи!» дети опускают мяч вниз и бросают вверх и вперед. По сигналу «Взяли мячи!» дети бегут за мячами, берут любой и возвращаются на свои места. Игра повторяется только тогда, когда все дети построятся .

«Кубики»

Цель: формировать привычку собирать игрушки; развивать ориентировку в пространстве.

Атрибутика: кубики/мячики/ мелкий физкультурный инвентарь и корзина.

Ход: дети стоят врассыпную. Воспитатель рассыпает инвентарь со словами:

Вот я брошу кубики высоко - высоко

Разлетятся кубики далеко – далеко.

А ребята к кубикам подойдут

А ребята кубики соберут.

Дети ходят по залу, собирают кубики в корзину. Затем кубики опять высыпаются и игра повторяется.

«Жучка»

Цель: формировать навык бегать в одном направлении, не задевая друг друга; развивать умение ориентироваться в пространстве.

Атрибутика: игрушка – собака.

Ход: дети сидят на скамейке. На противоположной стороне зала Жучка. Дети идут к ней:

Вот собачка Жучка,

Хвостик закорючкой,

Зубки острые,

Шерстка пестрая,

Ты, собачка, не лай,

Лучше с нами поиграй,

Мы бежим, ты догоняй!

Жучка начинает лаять. Дети убегают и садятся на скамейку.

«Ручеек»

Цель: формировать умение прыгать в длину с места через два шнура; укреплять мышцы ног.

Атрибутика: 2 шнура.

Ход: дети строятся в шеренгу по линии. Перед ними на полу лежат два шнура на расстоянии 30 см. Детям предлагается перепрыгнуть через «ручеек». Сначала надо подойти к нему поближе, слегка присесть, отвести руки назад, затем со взмахом рук вперед оттолкнуться ногами и прыгнуть.

«Кролики»

Цель: упражнять детей в подлезании под дугой; упражнять быстроту ответной реакции.

Атрибутика: дуги/обручи/большой стул.

Ход: с одной стороны зала стоят дуги – «дверцы клеток», за ними стоят дети – «кролики». Воспитатель подходит к дугам и имитирует открывание дверок. «Кролики», подлезая под дугами выходят из «клеток», бегают и прыгают по залу. На сигнал «Кролики в клетки!» дети возвращаются обратно, так же подлезая под дугами.

«Тишина»

Цель: способствовать снижению ЧСС и частоты дыхания после бега; упражнять в ходьбе по кругу взявшись за руки.

Ход: дети строятся в круг, берутся за руки и идут по кругу, проговаривая:

Тишина у пруда,

Не колышится вода,

Не шумят камыши.

Засыпайте малыши.

Дети расцепляют руки, садятся на пол и «засыпают». НЕЛЬЗЯ падать на пол.

«Бегите ко мне»

Цель: формирование умения бежать по сигналу в заданном направлении; развитие ориентировки в пространстве.

Ход: Дети строятся в шеренгу на одном конце зала. Воспитатель стоит на другой стороне зала\площадки, широко развернув руки. По сигналу «Бегите ко мне!» дети стайкой бегут к взрослому. Того, кто первый добежит, воспитатель обнимает или поднимает вверх. Затем воспитатель уходит на другую сторону зала\площадки и игра повторяется.

«Через камешки»

Цель: формировать умение ходить, перешагивая предметы; развитие равновесия.

Атрибутика: кирпичи или набивные мячи высотой 10-15 см.

Ход: дети строятся в 1 или 2 колонны. По ходу движения на полу раскладывают кирпичи или набивные мячи. Дети идут друг за другом, перешагивая их переменным шагом, затем они возвращаются и игра повторяется. Запрещается сбивать и сдвигать предметы.

«Зайчик беленький сидит»

Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ответную реакцию на сигнал.

Ход: дети располагаются свободно в зале \ на площадке, приседают и начинают выполнять движения в соответствии с текстом:

Зайчик беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. (дети шевелят руками над головой)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть. (встают, потирают руки, хлопают в ладошки)

Зайке холодно стоять,

Хочет зайчик поскакать.

Вот так, вот так

Хочет заяка поскакать. (прыгают на двух ногах вперед)

Кто-то зайку испугал,

Зайчик – раз – и убежал. (убегают назад)

«Мяч в трубе»

Цель: упражнять детей в прокатывании малых мячей в трубу; развивать умение ориентироваться в пространстве и цвете.

Атрибутика: 2-4 трубы диаметром 10 см, длиной 150 см (основных цветов), мячи таких же цветов.

Ход: дети делятся на 2-4 подгруппы. Каждой подгруппе дают мячи одного цвета. На одной стороне зала устанавливают трубы одним концом на возвышение 30-40 см. По сигналу дети подходят с одной стороны и бросают свой мяч, чтобы он прокатился по трубе, потом ловят его. Цвет мяча должен соответствовать цвету трубы. Воспитатель контролирует правильность выполнения задания. Через 30 секунд, дети меняют мячи и трубы.

«Проползи по скамейке»

Цель: формировать у детей умение ползать по скамейке разными способами; укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

Атрибутика: шведская скамья.

Ход: дети строятся в колонну и выполняют ползание разными способами в соответствии с возрастом.

«Мишка косолапый»

Цель: формировать умение ходить на внешней стороне стопы; добиваться сочетания произношения речитатива с выполнением движений.

Ход: дети идут по залу гурьбой в ритм стихотворения, выполняя движения в соответствии с текстом.

Мишка косолапый

По лесу идет, (дети идут на внешней стороне стоп)

Шишки собирает,

Песенки поет. (дети имитируют собирание шишек)

Вдруг упала шишки

Прямо мишке в лоб. (слегка хлопнуть себя по лбу)

Мишка рассердился

И ногою топ! (топают ногой)

«Через кочки и пенечки»

Цель: упражнять детей в равновесии; развиваем реакцию на сигнал.

Атрибутика: кубики.

Ход: по всему залу разложены кубики. В углу стоит елочка. Дети строятся на одной стороне зала в шеренгу, за ними скамейка – «дом». Дети идут через зал, перешагивая кубики и проговаривают:

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше.

Через кусты и кочки,

Через ветки и пенечки.

Вот дупло зеленой елки..

Вылетают злые пчелки.

Дети быстро убегают в «дом. НЕЛЬЗЯ наступать на кубики сдвигать их, нельзя толкаться.

«Лягушки»

Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах, спрыгивании со скамейки; формировать умение отталкиваться двумя ногами одновременно и мягко спрыгивать со скамейки, закреплять ориентировку в пространстве.

Ход: дети строятся в шеренгу на одной стороне зала и выполняют движения в соответствии с текстом:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква – ква- ква! (дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед)

Вот из лужицы на кочку,

Да за мухою вприскокку.

Ква – ква – ква! (встают на скамейки)

Есть им больше неохота,

Прыг опять в свое болото.

Ква – ква – ква! (спрыгивают и возвращаются)

«Брось подальше»

Цель: упражнять детей в сочетании замаха и броска предмета одной рукой вдаль; развивать силу мышц рук, плечевого пояса и глазомер.

Атрибутика: 3 флажка, мешочки с песком, мячики, шишки, камешки.

Ход: на площадке проводятся три линии или обозначают флажками ориентиры на расстоянии 5, 10, 15 метров. Дети строятся в шеренгу на первой линии. По сигналу дети бросают предметы разученным способом: от плеч, от головы, из-за головы, прямой рукой сверху, махом прямой рукой из-за спины через плечо, стараясь добросить их до первой линии. По сигналу бегут за предметами и возвращаются назад. Затем бросают до второй и третьей линии. Выигрывает тот, кто дальше всех бросил предмет.

«Горка»

Цель: упражнять детей в катании с горки; развивать координацию движений.

Атрибутика: горка или скат с бортиками.

Ход игры: дети строятся в колонну по одному и по очереди забираются на горку и скатываются с нее. ! При скатывании ноги держать вместе, после скатывания сразу встать и уйти в конец очереди. ! Обязательна страховка воспитателя, внизу горки обязателен мат.

«Вороны»

Цель: упражнять детей в ходьбе по кругу друг за другом; учить сочетать произношение речитатива с выполнением движений.

Инвентарь: елочка.

Ход: посередине зала стоит елочка, дети строятся вокруг елочки в круг и начинают движение под стихотворение.

Возле елочки зеленой

Ходят, каркают вороны:

«Карррр, каррр, каррр!» (дети идут вокруг елочки и машут крыльями)

Только к ночи замолкают

И тихонько засыпают. (салятся на корточки и имитируют сон)

«Дед Мороз»

Цель: учить детей изображать движения разных зверей.

Инвентарь: игрушка дед мороз.

Ход игры: дети строятся в шеренгу. Воспитатель держит игрушку дед мороз и проговаривает:

Это я, дед мороз,

Бородою оброс.

Я в лесу ищу зверей,

Выходите поскорей!

А каких ищу зверей? (воспитатель предлагает вариант)

Дети выполняют имитационные движения по предложению воспитателя.

«Мостик»

Цель: развивать у детей равновесие.

Инвентарь: шведская скамья или мягкое бревно.

Ход: воспитатель предлагает разными способами пройти по скамье\бревну:

- на двух ногах
- боком
- на четвереньках и др.

«Козочки»

Цель: упражнять детей в перепрыгивании двух шнуров на полу, на двух ногах; Развивать ориентировку в пространстве.

Инвентарь: 2 шнура.

Ход: на одной стороне зала – «дом козочек», на другой стороне зала – «полянка», между ними ручеек (20-30 см). По сигналу воспитателя козочки идут на полянку, по другому сигналу возвращаются домой.

«Колесики»

Цель: закрепить у детей умение прокатывать колесо по прямой.

Инвентарь: модули – колеса.

Ход: воспитатель предлагает детям прокатить модули-колеса, помогает тем, у кого не получается, хвалит.

«Щекотун»

Цель: упражнять детей в ползании на четвереньках; установить положительный эмоциональный контакт с ребенком.

Ход: дети строятся в круг, встают на четвереньки и ползут друг за другом, проползая между ног воспитателя, который в это время щекочет детей.

«Самолеты»

Цель: учить детей собираться в определенном месте по сигналу; добиваться четкого произношения звуков в игре.

Ход: определяется место аэропорта (скамейка, стенка) на которой строятся дети. Заводим самолет – моталочка со словами «тыр-тыр-тыр», полетели – раскинуть руки в стороны и изобразить полет со словами «у-у-у-у-у», на посадку – вернуться в аэропорт.

«Допрыгай до флажка»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; укреплять мышцы ног.

Инвентарь: мелкий инвентарь.

Ход: дети строятся в шеренгу, на расстоянии 2-4 метров перед ними лежат предметы. Детям предлагают допрыгать до предмета, после этого они выполняют упражнение с предметом по заданию воспитателя, а потом шагом возвращаются назад.

«Котята»

Цель: упражнять детей в ритмичном ползании на коленях; развивать умение подражать котяткам.

Ход: воспитатель рассказывает детям о котятках, их повадках, показывает имитационные движения. После игры детям необходимо потянуть позвоночник.

«Что спрятано?»

Цель: формирование внимательности; развитие умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: предметы по выбору воспитателя.

Ход: воспитатель незаметно прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его, направляя их при необходимости.

«Догонялки»

Цель: развитие у детей быстроты; формирование умения догонять друг друга.

Ход: дети строятся на одной стороне зала/площадки, воспитатель выбирает одного из детей, берет его за руку и проговаривает:

Догонялки, догонялки –

Лучшая игра на свете!

Сейчас ... побежит!

Догоняйте, дети!

Ребенок убегает, остальные догоняют.

«Допрыгай до кубика»

Цель: укрепление мышц ног; формирование умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Инвентарь: мелкий физкультурный инвентарь.

Ход: дети строятся в шеренгу. На расстоянии 2-4 метров от них лежат предметы. Воспитатель предлагает детям допрыгать до предметов, поднять их вверх и помахать.

«Лисичка и колобки»

Цель: формирование умения подкидывать и ловить мяч.

Инвентарь: мячи.

Ход: дети строятся в шеренгу с мячами в руках. Воспитатель рассказывает, что эти мячи – колобки и обещает их съесть, поэтому надо держать их крепко, крепко. После это легко хлопает по мячам, пытаясь выбить. Воспитатель предлагает детям поиграть с колобками, подкидывая и ловя их.

«Достань погремушку»

Цель: формирование умения прыгать в высоту.

Инвентарь: погремушка на ниточке.

Ход: дети строятся в круг, воспитатель проносит у них над головами погремушку и предлагает допрыгнуть до нее.

«Петушок»

Цель: тренировать детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки; развитие речи и памяти.

Ход: дети строятся в круг, в середине сидит ребенок – петушок. Дети идут по кругу, взявшись за руки под стихотворение «Петушок, петушок...», в конце стихотворения, ребенок в середине имитирует движения петушка.

«Машины»

Цель: формировать умение бежать друг за другом, не наталкиваясь, останавливаться по сигналу.

Инвентарь: рули, летающие тарелки.

Ход: дети строятся в колонну, в руках рули и начинают движение по стихотворению:

Едем, едем мы с тобой

На машине легкой... (идут друг за другом)

Красный свет горит,

Остановиться нам велит! (дети стоят, пока воспитатель держит красный сигнал)

Вот к нам птичка прилетела

Прямо на дорогу села... (остановиться и сказать «Би-би»)

«Тропинка»

Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах по прямой;

Укрепление мышц ног.

Инвентарь: два шнура.

Ход: дети строятся в колонну, перед ними выложена тропинка из двух шнуров с расстоянием 30 см, дети выполняют прыжки на двух ногах по тропинке.

«Ручеек»

Цель: укрепление мышц ног; формирование умения прыгать в длину.

Инвентарь: два шнура.

Ход: дети строятся в шеренгу, перед ними лежат два шнура с расстоянием в 30 см – ручеек. Воспитатель предлагает детям перепрыгнуть ручеек.

«Брось подальше»

Цель: формирование умения бросать мяч двумя руками вдаль; развитие скоростно-силовых возможностей мышц рук.

Инвентарь: мячи.

Ход: дети строятся в шеренгу и по команде воспитателя бросают мячи тем способом, который предложит воспитатель(снизу, от груди, из-за головы)

«Сквозь трубу»

Цель: развитие умения ползать с опорой на колени и ладони.

Инвентарь: тоннель.

Ход: воспитатель предлагает детям проползти тоннель.

«Трамвай»

Цель: сформировать принятие группировки при подлезании под шнур; упражнять детей в совместных действиях: двигаться дружно, не тянуть друг друга, не отставать.

Атрибутика: шнур длиной 10 м, связанный концами, колокольчик.

Ход игры: дети строятся внутри шнура, держатся за него руками с двух сторон. Воспитатель звенит колокольчиком, «трамвай трогается» (можно быстро или медленно). В определённых местах определены остановки. «Трамвай» останавливается на остановке, «пассажиры» входят и выходят, звенит колокольчик и «трамвай» едет до следующей остановки.

«Ехали, ехали и приехали»

Цель: учить детей переключаться с одного темпа движений на другой; развивать у детей умение выслушивать задание, сохраняя его в памяти, и действовать по заданию.

Атрибутика: рули/кольца.

Ход игры: воспитатель читает стихотворение, а дети выполняют движения.

Едем, едем мы с тобой

На машине легкой.

Шины весело шуршат,

Ехать нам быстрее велят. (дети выполняют ходьбу, держа руль в руках)

Ехали, ехали и приехали! (дети останавливаются, кладут рули в заданном месте)

Самолет летит, самолет гудит.

Летчик смелый в нем сидит! (дети выполняют бег, раскинув руки в стороны, произнося звук «У»)

Ехали, ехали и приехали! (дети останавливаются, садятся на корточки)

Цок-цок, цок-цок!

Я лошадка – серый бок,

Я копытцами стучу,

Если хочешь, прокачу! (дети выполняют ходьбу с высоким подъемом коленей и имитацией «цоканья»)

Ехали, ехали и приехали. («натягивают узду»)

«Мостик»

Цель: развивать у детей равновесие.

Инвентарь: шведская скамья или мягкое бревно.

Ход: воспитатель предлагает разными способами пройти по скамье\бревну:

- на двух ногах
- боком
- на четвереньках и др.

«Попади в кольцо»

Цель: упражнять детей в метаниях мяча в баскетбольное кольцо; развивать глазомер.

Атрибутика: баскетбольное кольцо/ обруч, мяч диаметром 20-25 см.

Ход игры: дети берут по мячу и стараются попасть в кольцо/обруч.

«Собери колечки»

Цель: упражнять детей в ползании на четвереньках с переползанием через бревно; учить детей ловко нанизывать колечки на палку.

Атрибутика: мягкое бревно высотой 15-30 см, 15-30 колец, палочка.

Ход игры: дети строятся в шеренгу по линии на полу. В 3-4 метрах от детей лежит бревно. За бревном разложены колечки и стоит воспитатель с палочкой в руках. Воспитатель предлагает детям встать на колени и ладони, доползти до бревна, переползти через него, встать, взять одно колечко и нанизать его на палочку, которую держит воспитатель. Затем дети шагом возвращаются назад на линию и игра повторяется.

«Пойдем в гости»

Цель: развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, переходить в зал, придерживаясь прямолинейного направления; упражнять в совместных действиях.

Ход игры: дети строятся подгруппами на противоположных сторонах зала. Дети заранее строятся парам и встают друг напротив друга. Детям предлагают «пойти в гости». Они произносят «идем в гости» - и идут навстречу друг другу, образуют пары, взявшись за руки, и выполняют какое-либо движение (кружение, «ладушки», «пружинки» и т.д.). Затем дети говорят: «идем домой» - и возвращаются на свои места.

«Серые мышки»

Цель: учить детей реагировать на сигнал и действовать по сигналу; развивать у детей быстроту.

Ход игры: дети находятся на одной стороне зала/площадки. На противоположной стороне сидит «кот». Дети идут к «коту» со словами:

Мышки шли, шли, шли,

В гости к коту пришли.

Котик, котик, хватит спать!

Мы пришли к тебе играть!

Котик, котик, вставай!

Серых мышек догоняй!

После слова «догоняй» детям надо убежать от «кота» на свои места.

«Покружись»

Цель: развивать у детей равновесие на одной и двух ногах; упражнять в умении ориентироваться в пространстве.

Атрибутика: платочки, ленточки или другие подобные предметы по числу детей.

Ход игры: дети свободно располагаются по залу/площадке. Воспитатель предлагает покружиться сначала в одну, потом в другую сторону, остановиться и устоять на двух ногах. При повторении игры платочек перекадывается в другую руку.

«Кати мне мяч»

Цель: упражнять детей в умении останавливать и катить мяч двумя руками из разных исходных положений, формировать желание играть с мячом.

Ход: дети располагаются кругом, воспитатель находится в центре, он называет имя ребенка и катит ему мяч. Тот, кого назвали, останавливает мяч и катит его обратно воспитателю.

Варианты игры: катать мяч можно в парах из разных исходных положений; мяч можно прокатывать в воротца, скатывать с горки.

«Достань погремушку»

Цель: упражнять детей в ходьбе по ступенькам.

Атрибутика: модули Альма «ступени», погремушки.

Ход: на высоте (такой, чтоб без ступенек ребенок не мог достать) привязывается погремушка, а ребенку предлагается забраться по ступенькам и позвенеть в погремушку, затем спуститься.

«Забавные лягушата»

Цель: восстановление ЧСС и дыхания после игр большой подвижности; развивать память, речь, умение сочетать речитатив с движениями; упражнять в ходьбе по кругу друг за другом вправо и влево.

Ход игры: дети строятся в круг, произносят слова игры и выполняют движения по тексту.

Повернемся кругом,

Спинки гибкие прогнем.

Ножками потопаем,

Ручками похлопаем.

По кругу пойдём,

Вместе песенку споем:

«Ква-ква-ква!»

«Брось подальше»

Цель: формирование умения бросать мяч двумя руками вдаль; развитие скоростно-силовых возможностей мышц рук.

Инвентарь: мячи.

Ход: дети строятся в шеренгу и по команде воспитателя бросают мячи тем способом, который предложит воспитатель (снизу, от груди, из-за головы)

«Светофор»

Цель: упражнять детей в ходьбе шеренгой с одной стороны зала на другую навстречу друг другу; повторить правила дорожного движения, учить соблюдать их.

Атрибутика: красный, желтый и зеленый круги диаметром 30см.

Ход игры: дети делятся на две группы и строятся в шеренги на противоположных сторонах зала/площадки. Перед ними «дорога, по которой едут машины».

Воспитатель читает стихи С. Михалкова о ПДД.

Если свет зажегся красный –

Значит, двигаться опасно.

Желтый свет – предупреждение –

Жди сигнала для движения.

Свет зеленый говорит:

«Проходите, путь открыт».

Воспитатель стоит посередине за боковой линией, в руках у него три круга, он – «светофор». Если «зажигается» красный свет, дети стоят, желтый – хлопают в ладоши, зеленый – переходят на другую сторону зала.

«Мишка по лесу гулял»

Цель: учить детей быстро убегать в определенное место, не толкаясь; развивать умение сочетать произношение речитатива с выполнением движений.

Ход игры: определяется «дом» за линией, куда дети будут убегать от «медведя».

«Медведь» ходит по залу и выполняет движения под текст:

Мишка по лесу гулял,

Мишка шишки собирал.

Когда Мишенька устал,

Сел под кустик, задремал.

Стали детки подходить,

Стали Мишеньку будить:

«Миша, Мишенька, вставай

И ребяток догоняй!» После последнего слова дети убегают в «дом», а «медведь» догоняет.

«Покружись»

Цель: развивать у детей равновесие на одной и двух ногах; упражнять в умении ориентироваться в пространстве.

Атрибутика: платочки, ленточки или другие подобные предметы по числу детей.

Ход игры: дети свободно располагаются по залу/площадке. Воспитатель предлагает покружиться сначала в одну, потом в другую сторону, остановиться и устоять на двух ногах. При повторении игры платочек переключается в другую руку.

«Поймай бабочку»

Цель: упражнять детей в подпрыгивании на месте с активным выпрямлением ног; развивать у детей ловкость.

Атрибутика: большая бабочка на веревке.

Ход игры: дети строятся в круг. Воспитатель показывает детям бабочку и предлагает ее поймать. К каждому ребёнку по очереди подносится бабочка, которую он пытается схватить двумя руками.

«Попади в кольцо»

Цель: упражнять детей в метаниях мяча в баскетбольное кольцо; развивать глазомер.

Атрибутика: баскетбольное кольцо/ обруч, мяч диаметром 20-25 см.

Ход игры: дети берут по мячу и стараются попасть в кольцо/обруч разными способами: от груди, снизу, из-за головы.

«Карусель»

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; развивать общую выносливость; добиваться произношения.

Атрибутика: обручи или шнуры.

Ход игры: дети строятся в круг, берутся за обруч/шнур и начинают движение, произнося слова и выполняя движения соответственно тексту:

Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели. (ходьба)

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом! (бег)

Тише, тише не спешите!

Карусель остановите. (ходьба с замедлением)

Раз, два, раз, два,

Вот и кончилась игра. (останавливаются и садятся на корточки)

«С кочки на кочку»

Цель: развивать у детей динамическое равновесие; добиваться соблюдения интервала.

Атрибутика: 7-10 обручей.

Ход игры: дети строятся в колонну. На полу перед первым ребенком выкладывают дорожку из обручей. Воспитатель предлагает детям переправиться через «болото», перешагивая «с кочки на кочку». Идти следует всем в одном направлении, не наступая на обручи и не толкая их. Шагать можно только в пустой обруч, не толкая детей

«Птички в гнездышках»

Цель: упражнять детей в выпрыгивании в обруч и выпрыгивании из него; развивать умение ориентироваться в пространстве.

Атрибутика: обручи по количеству детей.

Ход игры: на полу раскладывают обручи, дети занимают в них места и приседают. Под музыку они «выпрыгивают» из гнезда и «летают». По сигналу «птички» быстро летят к гнездышкам и выпрыгивают в них, приседают. Воспитатель напоминает, что нельзя толкаться.

«Раз, два, три»

Цель: учить детей слушать сигнал и выполнять задание по сигналу; упражнять в умении играть с мячом.

Атрибутика: мячи.

Ход игры: дети строятся в шеренгу на одной стороне зала. У каждого ребенка в руках мяч. Воспитатель вместе с детьми считает: «Раз, два, три!» - на последний счет все дети подбрасывают мячи вверх, а затем по сигналу: «Берем мячи!» - бегут за ними и возвращаются назад.

«Тепловоз»

Цель: учить детей ходить в колонне по одному, держась выпрямленными руками за плечи стоящего впереди, не расцепляясь и не наталкиваясь друг на друга; добиваться произношения речитатива.

Ход игры: дети строятся в колонну по одному, сцепляются за плечи. Воспитатель ведет первого ребенка – «машиниста», все произносят слова игры. Направление движения меняется : прямо, по кругу, «змейкой».

Машинист, наш машинист

Тепловоз ведет,

Машинист наш, машинист

Песенку поет:

«Туки-так, туки-так,

Тепловоз наш мчится.

Туки-так, туки-так,

Вот бы прокатиться

«Солнышко и дождик»

Цель: учить детей ориентироваться в группе/на участке во время бега врассыпную; развивать умение быстро реагировать на сигнал и собираться в установленное время.

Атрибутика: зонт, аудио веселой музыки.

Ход игры: воспитатель ходит по залу/участку с закрытым зонтиком

«Через камешки»

Цель: учить детей ходить, перешагивая предметы; развивать равновесие.

Атрибутика: кирпичики высотой 10-15 см.

Ход игры: дети строятся в 1-2 колонны. По ходу движения на полу раскладываются кирпичики. Дети идут друг за другом, перешагивая их переменным шагом: то правой, то левой ногой. Затем они возвращаются назад и игра повторяется. Запрещается сбивать и сдвигать предметы.

«Поймай комара»

Цель: упражнять детей в подпрыгивании на месте с активным выпрямлением ног; развивать у детей ловкость.

Атрибутика: комар на веревке.

Ход игры: дети строятся в круг. Воспитатель показывает детям комара и предлагает его поймать. К каждому ребёнку по очереди подносится комар, которого он пытается схватить двумя руками.