

Игры и упражнения с ходьбой.

Лошадки.

Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4-5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени, ногу ставить на опору с носка; не топтать.

Мышки.

Дети идут так же, как и в предыдущем упражнении (Лошадки), но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

Не задень.

Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т.п.).

Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга.

Кто соберет больше шишек.

На площадке раскладывают мелкие предметы (шишки, камешки, кольца и т.п.). Дети ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал «бери» стараются быстро поднять предметы. Отмечается тот, кто собрал больше.

Правила: собирать предметы после сигнала; нельзя отбирать предметы у товарища.

Пройди в ворота.

Делают воротики (из палок, флажков на подставке, стульев). Дети стоят в колонне перед воротиками, в правой руке у каждого флажок. В середине площадки воспитатель с бубном. Дети шагают на месте и размахивают флажками в ритм удара бубна или под слова:

«На зарядку утром рано
Мы выходим с барабаном.
Он гремит, гремит, гремит,
В ногу всем шагать велит».

С окончанием слов или ударов в бубен дети проходят в воротики и, сделав небольшой круг, возвращаются в первоначальное построение.

Правила: в ходьбе на месте шагать энергично, высоко поднимая колени.

Игры и упражнения с бегом.

Карусель.

Дети образуют круг, берутся за руки и двигаются по кругу под слова:

«Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели.

А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра».

Сначала дети идут по кругу, затем бегут, с окончанием слов останавливаются.

Вариант: дети одной рукой берутся за длинный шнур, со связанными концами.

Быстро возьми предмет.

Дети идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке предметами (кубиками, шишками, пробками, камешками и т.п.), которых должно быть на 1-2 меньше, чем играющих. На сигнал «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, воспитатель говорит (называя имя ребенка): «Таня, Таня, не зевай, быстро кубик поднимай!»

Найди свой домик.

Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч, пенек, фанерка, начерченный на земле кружок, мягкий блок, стул. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики.

Правила: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь; не подбегать к домику до сигнала.

Мыши и кот.

Дети – мышки на одной стороне площадки, кот – воспитатель – на другой. Кот засыпает, мышки бегают по площадке. Кот просыпается, мяукает и начинает ловить мышей. Они убегают. Когда игра усвоена, роль кота исполняет ребенок.

Усложнение: мышки пролезают под натянутой веревкой.

Скорее в круг.

На площадке чертят (выкладывают из камешков, шишек) круг (диаметром 4 м) в середине круг поменьше (диаметром 2м). Дети ходят друг за другом за большим кругом. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. На сигнал «скорее в круг» дети стараются вбежать в маленький круг, воспитатель ловит их. Пойманные останавливаются на месте. Затем они снова встают за большой круг.

Усложнение: воспитатель выбирает себе помощника.

Игры и упражнения с прыжками.

Прыгай – хлопай.

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами. По предложению воспитателя одни ритмично хлопают, другие дети прыгают на двух ногах на месте. После 12-16 прыжков меняются местами.

Правила: прыгать ритмично под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь - вместе).

Кто соберет больше ленточек.

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка, вешают небольшие ленточки. 5-6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

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

Поймай бабочку.

На конце небольшого прута привязывается шнур с предметом, удобным для хватания (бабочка из фантика). 6-8 детей встают в круг, воспитатель в центре держит прут. Приближая предмет к ребенку, воспитатель говорит: «Лови!».

Приподнимает прут так, чтобы ребенок прыгал вверх, стараясь поймать бабочку. Предмет должен находиться несколько впереди ребенка, а не над головой, чтобы при прыжке малыш не закидывал голову.

Правила: прыгать стоя на месте; вытягиваться повыше, стараясь достать предмет обеими руками.

Птички в гнездах.

На площадке раскладываются плоские обручи, в каждый встает ребенок.

«Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд», - говорит воспитатель. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер наступил. Птички, домой!». Каждый быстро занимает обруч.

Правила: по сигналу выпрыгивать на двух ногах; после бега можно занимать любой обруч.

Прыгни через палочку.

Воспитатель кладет на землю перед детьми палочку и предлагает перепрыгнуть, не задевая ее. После того, как дети перепрыгнули одну палочку, кладет вторую на расстоянии 15-20 см от первой и предлагает прыгать подальше, сильнее отталкиваясь.

Правила: прыгать толчком двух ног; приземляться также на обе ноги, сгибая их.

Прыгай к флажку.

На одной стороне площадке 5-6 детей. На противоположной стороне на расстоянии 2,5-3 м лежат 5-6 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызванные дети, прыгают:

«Прыг-скок, прыг-скок,
Вот он, твой флажок».

С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими и кладут обратно. Правила: продвигаться к флажку прыжками на двух ногах, бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым.

Лягушки.

Играющие – лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом:

«Вот лягушки по дорожке
Прыгают вперед на двух ногах.
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква, ква-ква,
Скачут, вытянувши ножки.
Вот из лужицы на кочку,
Влезают на бревна, пеньки, скамейки.
Да за мушкою вприскок
Ква-ква-ква, ква-ква, ква-ква,
Есть им больше неохота,
Спрыгивают вниз.
Прыг опять в свое болото».

Правила: выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спрыгивать мягко; уметь занять свободное место на бревне или скамейке.

Не замочи ног.

На площадке выкладывают из палок, камешков и т.п. ручеек (20-30 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 справились с заданием, воспитатель делает ручеек шире (30-40 см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».

Правила: отталкиваться двумя ногами энергично, приземляться мягко на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1 повторение.

Усложнение: сделать еще один широкий ручеек (40-50 см) для тех, кто справился с заданием.

Зайцы.

Дети – зайцы располагаются в норках – кружочках, нарисованных на земле. 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; в норках зайцев ловить нельзя.

Игры и упражнения с метанием.

Попади в воротики.

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики (кегли, кубики и т.п.). Каждая пара получает один мяч и катает его другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

Кто дальше бросит мешочек.

5-6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной верёвкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

Попади в круг.

Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из верёвки или начерченного на земле) диаметром 1-1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга.

Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.

Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной рукой, при повторении другой.

Попади в цель.

Воспитатель ставит или подвешивает 2-3 вертикальные цели – это могут быть обруч, щит – мишень, снежная фигура. Перед целями на расстоянии 1,5-2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2-3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы.

Брось через веревку.

На высоте 1 м от земли натягивают веревку. На расстоянии 1-1,5 м перед ней чертится линия (шнур). 3-4 детей берут мячи (диаметром 12-15 см) двумя руками и бросают его из-за головы через веревку. Догоняют из и возвращаются обратно.

Правила: бросать мяч по сигналу воспитателя и также бежать за мячами; пробегая под веревкой, наклониться, чтобы ее не задеть.

Игры и упражнения с лазанием.

Проползи по мостику.

На землю кладется доска – это мостик. На другом конце ставится корзина с мячами. Ребенок на четвереньках ползет по доске, сходит с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.

Усложнение: вместо доски используется скамейка.

Крутая горка.

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.

Вверх и вниз.

Подняться в горку и спуститься с нее в свободном построении или в колонне. Использовать целесообразную длину шага (в горку шаг более мелкий).

Через обруч к погремушке (флажку, ленточке).

Обозначается исходная линия. На расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум большим стульям вертикально прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки (флажки). Дети ползут на четвереньках от исходной линии, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются.

Правила: ползать указанным способом; подползая не задевать ножки стула или обруч; ползти до ленточки.

Погладь мишку.

На высокий кубик посадить мишку. На гимнастическую скамейку одним концом положить лестницу с зацепами, с другой стороны скамейки – доску. Дети забираются вверх, проходят по скамейке, спускаются вниз и подходят к мишке, гладят его.

Проползи в тоннель.

Дети ползут на четвереньках, проползают в тоннель, встают и подпрыгивают вверх до колокольчика, подвешенного выше поднятых рук.

Правила: при ползании не наталкиваться друг на друга.

В качестве тоннеля можно использовать 5-6 гимнастических палок, положенных на стульчики, дуги, поставленные в ряд, «перекати-поле», тоннель «гусеница» и др.

Игры и упражнения с равновесием.

Болото.

На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15x20 см) выкладываются 2-3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10-15 см. 2-3 детей встают у первых кирпичиков и идут по дорожкам.

Правила: вставать только на кирпичики, не касаясь, пола; доходить до конца дорожки.

Шире шагай.

На площадке в 2-3 ряда раскладываются обручи. В каждом ряду 5-6 обручей. 2-3 ребенка по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но, не выходя за его края, не задевая за обручи.

Курочка и цыплята.

Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель – наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.

Правила: перешагивая после сигнала, не толкаясь. Удерживать равновесия; убежать после сигнала.

Кружись – не упади!

В играх с ходьбой «Нам весело», «Солнышко и дождик», «Парами на прогулку» вводится кратковременное кружение на месте.

По дорожке.

На землю кладется дорожка из клеенки или доска (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м), в конце ставится стульчик с погремушкой. Дети поочередно проходят по доске и, взяв погремушку, гремят.

Принеси игрушку.

На расстоянии 6-7 м от играющих – кубики (мячи и т.п.). От каждого ребенка до игрушки обозначены дорожки шириной 20 см. По предложению воспитателя дети идут к игрушкам, берут их, поднимают вверх и снова кладут на место.

Правила: не заходить за края дорожек, сохранять направление.

Усложнение: пройти к игрушке по дорожке, но в середине подлезть под шнур, подвешенный на высоте 50 см; обратно вернуться бегом.