****

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное**

**учреждение «Детский сад № 441 «Кузнечик»**

603136, город Нижний Новгород, улица Ванеева, 120, ИНН 5262085811,

тел.(831)468-29-44, тел. /факс 468-29-43, e-mail:sad4412007@yandex.ru

**Картотека**

**подвижных игр и игровых упражнений**

**для детей второй младшей группы**

Составила:

инструктор

по физической культуре

Рябова.П.А.

г.Нижний Новгород

2018г.

**Содержание подвижных игр и игровых упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. «Пойдем в гости».  2. «Пройдем по дорожке».  3.«Бегите ко мне».  4.«Птички».  5.«Прокати и догони».  6.«Кот и воробышки».  7. «Доползи до погремушки».  8.«Быстро в домик».  9.«Догоните меня»  10.«Пузырь»  11.«Мой веселый звонкий мяч»  12.«Найди свой домик».  13.«Пойдем по мостику» (1).  14.«Догони мяч».  15.«Прокати мяч».  16.«Ловкий шофер».  17.«Быстрый мяч».  18.«Проползи – не задень» (1).  19.«Зайка серый умывается» (1).  20.«Крокодильчики».  21.«Пробеги – не задень».  22.«Поймай комара» (снежинку)  23.«Поезд»  24.«Наседка и цыплята».  25.«Зайки – мягкие лапочки».  26.«Через болото».  27.«Точный пас».  28.«Мыши в кладовой».  29.«Твой кубик».  30.«Прокати – не задень».  31.«Проползи –  не задень» (2).  32.«По ровненькой дорожке».  33.«Паучки».  34.«Пройди – не задень»(1).  35.«Лягушки-попрыгушки».  36.«Коршун и птенчики».  37.«Не упусти!».  38.«Проползи –  не задень» (3)  39.«Лягушки». | 40.«Жучки на бревнышке».  41.«Пройдем по мостику» (2).  42. «Птица и птенчики».  43.«Пройди – не упади».  44.«Из ямки в ямку».  45.«Коршун и цыплята».  46.«Зайки – прыгуны».  47.«Прокати – поймай» (1).  48.«Медвежата».  49.«Найди свой цвет».  50.«По тропинке».  51.«Лохматый пес».  52.«Перешагни – не наступи».  53.«С пенька на пенек».  54.«Веселые воробышки».  55.«Ловко и быстро!».  56.«Воробышки в гнездышках».  57.«Под дугу».  58.«Ровным шажком».  59.Прыжки «Змейкой».  60.«Кролики».  61.«Через канавку» (1).  62.«Точно в руки».  63.«Брось – поймай».  64.«Муравьишки».  65.«Зайка серый умывается»(2).  66.«Автомобили».  67.«Через канавку»(2).  68.«Тишина».  69.«Мы топаем ногами».  70.«Огуречик, огуречик»  71.«Парашютисты».  72.«Коршун и наседка».  73. «Кошка и мышки».  74.«Кузнечики».  75.«Кто прыгнет дальше».  76.«Прокати – поймай»(2).  77.«По мостику».  78.«Кто дальше!».  79.«Точно в цель»  80.«Лошадки».  81.«С кочки на кочку».  82.«Веселый мяч».  83. «Птички в гнездышках».  84.«Прокати между предметами».(1)  85.«Жуки». | 86.«Прокати – поймай».  87.«В лес по тропинке».  89. «Через ручеек».  90.«Стрекозы и кузнечики».  91«Веселые мышки»  92. «Пройди –не задень»(2).  93. «Лягушки и бабочки»  94. «Через шнуры».  95. «Прокати между предметами».(2)  96. «Ровный круг»  97. «Быстрые жучки».  98. «Ловкие бельчата».  99. «По мостику» (3)*.*  101«Точный пас».(2)  102 «По мостику».(4)  103.«Проползи – не задень».(4)  104. «Лягушки».(2)  105.«Кот и мыши».  106.«Воробышки и автомобиль».  107.«Салки».  108.«Самолеты».  109.«Бездомный заяц».  110. «Ловишки»  111.«Найди себе пару**»**  112.«Зайцы и волк».  113.«Трамвай»  114.«Охотник и зайцы».  115.«Совушка».  116.«Два Мороза».  117. «Снежинки».  118.«Снежинки-пушинки».  119. «Мы, веселые ребята».  120.«Пастух и стадо»  121.«Зайка беленький».  122.«Догони свою пару»  123.«Найдем цыпленка (игрушку)».  124.«У медведя во бору».  125.«Котята и щенята».  126. «Птички и кошка»  127.«Лиса и куры».  128.«Найдем снегурочку!»  129. «Кошка и мышки»  130 «Веселые жуки» |

**Содержание подвижных игр и игровых упражнений**

**(по алфавиту)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 66.«**А**втомобили».  3.«**Б**егите ко мне».  8.«Быстро в домик».  17.«Быстрый мяч».  63.«Брось – поймай».  97. «Быстрые жучки».  109.«Бездомный заяц».  54.«**В**еселые воробышки».  56.«Воробышки в гнездышках».  82.«Веселый мяч».  87.«В лес по тропинке».  91«Веселые мышки»  106.«Воробышки и автомобиль».  130 «Веселые жуки»  7. «**Д**оползи до погремушки».  9.«Догоните меня»  14.«Догони мяч».  116.«Два Мороза».  122.«Догони свою пару»  40.«**Ж**учки на бревнышке».  85.«Жуки».  19.«**З**айка серый умывается» (1).  25.«Зайки – мягкие лапочки».  46.«Зайки – прыгуны».  65.«Зайка серый умывается»(2).  112.«Зайцы и волк».  121.«Зайка беленький».  44.«**И**з ямки в ямку».  6.«**К**от и воробышки».  20.«Крокодильчики».  36.«Коршун и птенчики».  45.«Коршун и цыплята».  60.«Кролики».  72.«Коршун и наседка».  73. «Кот и мышки».  74.«Кузнечики».  75.«Кто прыгнет дальше».  78.«Кто дальше!».  105.«Кот и мыши».  125.«Котята и щенята».  129. «Кошка и мышки»  16.«**Л**овкий шофер». | 35.«Лягушки-попрыгушки».  39.«Лягушки».  51.«Лохматый пес».  55.«Ловко и быстро!».  80.«Лошадки».  93. «Лягушки и бабочки»  104. «Лягушки».(2)  110. «Ловишки»  127.«Лиса и куры».  11.«**М**ой веселый звонкий мяч»  28.«Мыши в кладовой»  48.«Медвежата».  64.«Муравьишки».  69.«Мы топаем ногами».  119. «Мы, веселые ребята».  12.«**Н**айди свой домик».  24.«Наседка и цыплята».  37.«Не упусти!».  49.«Найди свой цвет».  111.«Найди себе пару 123.«Найдем цыпленка (игрушку)».  128.«Найдем снегурочку!»  70.«**О**гуречик,огуречик »  114.«Охотник и зайцы».  1. «**П**ойдем в гости».  2. «Пройдем по дорожке».  4.«Птички».  5.«Прокати и догони».  10.«Пузырь»  13.«Пойдем по  мостику» (1).  15.«Прокати мяч».  18.«Проползи –  не задень» (1).  21.«Пробеги – не задень».  22.«Поймай комара» (снежинку)  23.«Поезд»  30.«Прокати – не задень».  31.«Проползи – не задень»(2).  32.«По ровненькой дорожке».  33.«Паучки».  34.«Пройди – не задень»(1).  38.«Проползи –  не задень» (3)  41.«Пройдем по мостику» (2).  42. «Птица и птенчики». | 43.«Пройди – не упади».  47.«Прокати –  поймай» (1).  50.«По тропинке».  52.«Перешагни – не наступи».  57.«Под дугу».  59.Прыжки «Змейкой».  71.«Парашютисты».  76.«Прокати –  поймай» (2).  77.«По мостику».  83. «Птички в гнездышках».  84.«Прокати между предметами».(1)  86.«Прокати – поймай»  92. «Пройди –не задень»(2).  95. «Прокати между предметами». (2)  99. «По мостику» (3)*.*  102 «По мостику».(4)  103.«Проползи – не задень».(4)  120.«Пастух и стадо»  126. «Птички и кошка»  58.«**Р**овным шажком».  96. «Ровный круг»  53.«**С** пенька на пенек».  81.«С кочки на кочку».  90.«Стрекозы и кузнечики».  107.«Салки».  108.«Самолеты» 115.«Совушка».  117. «Снежинки».  118.«Снежинки-пушинки».  27.«**Т**очный пас».  29.«Твой кубик».  62.«Точно в руки».  68.«Тишина».  79.«Точно в цель»  101«Точный пас».(2)  113.«Трамвай»  124.«**У** медведя во бору».  26.«**Ч**ерез болото».  61.«Через канавку» (1).  67.«Через канавку» (2).  89. «Через ручеек».  94. «Через шнуры». |

**1.«Пойдем в гости». (Л.И.Пензулаева стр. 23)**

***Цель:*** упражнять в ходьбе в разных направлениях, развивать ориентировку в пространстве.

***Ход игры:*** Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» – дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.

**2.«Пройдем по дорожке». (Л.И.Пензулаева стр. 24)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** «Дождик кончился, – говорит воспитатель, – выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке. Вариант: бег по дорожке.

**3.«Бегите ко мне». (Л.И.Пензулаева стр. 24)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

***Ход игры:*** Воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»

**4.«Птички». (Л.И.Пензулаева 25 стр.)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза.

**5.«Прокати и догони». (Л.И.Пензулаева стр. 25)**

***Цель*:** упражнять детей в прямом катании мяча.

***Ход игры:*** Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

**6.«Кот и воробышки».** **(Л.И.Пензулаева стр. 26)**

***Цель*:** упражнять бегать, не задевая друг друга, увёртываясь от ловящего, находить своё место. Развивать ловкость, смелость.

***Ход игры:*** «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

**7.«Доползи до погремушки».** **(Л.И.Пензулаева стр. 27)**

***Цель*:** упражнять детей ползать на четвереньках , подлезать под шнур, не задевая его; воспитывать смелость и ловкость.

***Ход игры:*** Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.

**8.«Быстро в домик». (Л.И.Пензулаева стр. 27)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала, находить свое место.

***Ход игры:*** Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

**9.«Догоните меня» (Э.Я.Степаненкова. стр. 35)**

***Цель:***упражнять детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

***Описание :***Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты или по сторонам площадки. «Догоните меня!»-звучит команда воспитателя, он бежит к противоположной стене площадки. Дети бегут за ним, стараясь поймать. Снова звучит команда: «Догоните меня!»- и воспитатель бежит в противополжную сторону, дети снова догоняют. После двух пробежек дети садятся на стулья и отдыхают. Затем игра возобновляется.

*Указания к игре:* Эту игрулучше проводить с небольшими группами детей: пока одна группа играет, другая- смотрит, затем дети меняются ролями.

**10.«Пузырь» (Э.Я.Степаненкова. стр. 27,43)**

*Цель*. упражнять детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.

*Ход игры:* Дети стоят тесным кругом и «надувают пузырь»: наклонив голову, дуют в кулачки, составленные один под другим трубочкой. При этом они выпрямляются и набирают воздух, а потом, снова наклоняясь, произносят «ф-ф-ф», выдувая воздух в свою трубку (действие повторяют всего 2-3 раза). При каждом раздувании дети делают шаг назад, будто пузырь немного надулся. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круп двигаясь назад и произнося следующие слова:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой...

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Пока дети произносят текст, образуется большой растянутый круп Воспитатель говорит, что пузырь получился красивый, большой. и отправляется проверять, хорошо ли падут пузырь, прочный ли он (он соединяет при этом руки своих ближайших соседей и заходит в круг). Воспитатель дотрагивается до каждой пары соединенных рук и в каком-нибудь месте останавливается и говорит: «Воздух, выходи». Все дети, не отпуская рук, сбегаются к центру, произнося «тс...тс...». Затем пузырь снова надувают, и игра повторяется сначала. При повторении можно заканчивать игру иначе. Можно сказать: «Лопнул пузырь». Тогда дети разрывают сцепленные руки и присаживаются на корточки, произносят «хлоп!» и делают хлопок руками. Воспитатель отправляется чинить пузырь: он обходит детей и дотрагивается до каждого, ребенок, до которого дотронулся воспитатель, встает и подходит к центру. Постепенно снова образуется маленький круг, и можно начинать игру сначала.

*Указания к игре.* Эта игра особенно хорошо проходит в смешанной группе, где имеются более старшие дети, или в тех случаях, когда к малышам приходят в гости дети старшей группы и играют вместе. Можно играть и с одними малышами, но это не та игра, с которой следует начинать первые коллективные игры с правилами. Лучше познакомить малышей с игрой, начиная ее с маленькой группой во время прогулки и затем постепенно охватывая остальных детей (движение назад в круге малышей обычно затрудняет -они рвут круг, и стройность игры нарушается).

*Вариант:* Вначале дети играют в эту игру так же, как в предыдущей группе (см. выше), затем игра усложняется. После слов «…да не лопайся» дети не присаживаются, а воспитатель говорит: «Полетели пузыри!» Дети разбегаются кто куда хочет (в пределах площадки), а воспитатель говорит «полетели, полетели, полетели». Затем воспитатель снова предлагает детям встать в круг, и игра возобновляется.

Игру можно повторить 3-4 раза.

**11.«Мой веселый звонкий мяч» («Мячик»)**

**(Э.Я.Степаненкова. стр. 30)**

***Цель:*** упражнять детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

***Ход игры:*** Игра проводится зимой на улице с отдельными детьми, которые хотят согреться.

Ребенок, изображая мяч, прыгает на месте на двух ногах, а воспитательница, делая над его головой движения ладонью вверх и вниз, приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой...

Не угнаться за тобой…

После этих слов мячик убегает, а воспитатель или тот, кого он зовет, его ловит. Если играют несколько детей, они становятся вокруг мячика и прыгают вместе с ним. Когда мячик убегает, дети его ловят. Кто первый поймает, становится мячиком и идет в середину круга.

*Указания к игре.* Играть можно и без ловли, тогда воспитатель использует другие слова:

Серый мячик из резинки

Скачет, скачет без запинки.

Низко, низко, низко, низко

От земли совсем уж близко!

**12.«Найди свой домик».(Э.Я.Степаненкова. стр. 42)**

***Цель:*** формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях, находить свое место.

***Ход игры:*** Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять»,— говорит воспитатель. Дети расходятся по площадке (комнате) группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указание к игре*: Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик. *Варианты игры:* Вместо индивидуального домика-стула можно предложить детям устроить коллективные домики в разных углах комнаты и собираться там по 4-6 человек. По сигналу «домой» дети бегут в свои домики.

**13.«Пойдем по мостику» (1). (Л.И.Пензулаева стр. 28)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Вариант: бег по мостику.

**14.«Догони мяч». (Э.Я.Степаненкова. стр. 34)**

***Цель:*** упражнять детей умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, не сталкиваться друг с другом.

***Ход игры:*** Воспитатель показывает детям корзину с мячами И предлагает встать рядом с ней вдоль одной из сторон площадки. Затем со словами «догоните мячи!» выбрасывает их из корзины, стараясь, чтобы они покатились в разные стороны, подальше от детей. Дети бегут за мячами, берут их и кладут в корзину.

Игра повторяется.

*Вариант игры*. Для игры подбираются шары разных цветов. Сложив их в корзину, педагог приглашает детей посмотреть, какие красивые у него есть шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами:

-Вот как покатились шарики… Догоняйте их и кладите обратно в корзину.

Дети бегут за шариками и относят их в корзину.

При повторении игры педагог называет, кто какой шар принес: красный, желтый и т.д.

С шарами из пластмассы игру можно проводить и на участке, и на полянке; с деревянными полированными шарами лучше играть в помещении на ковре, чтобы не портить их.

Воспитатель следит, чтобы дети не сбывались в кучу, а бегали по всей площадке (каждый ребенок бежит в своем темпе).

*Указание к игре.* Первое время игра проводится с небольшой группой детей, постепенно количество играющих увеличивается.

**15.«Прокати мяч».** **(Л.И.Пензулаева стр. 29)**

***Цель:*** упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу.

***Ход игры:*** Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.

**16.«Ловкий шофер». (Л.И.Пензулаева стр. 29)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по цветовому сигналу, двигаться врассыпную в разных направлениях, использовать всю площадь зала. Повторить правила дорожного движения.

***Ход игры:*** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

**17.«Быстрый мяч». (Л.И.Пензулаева стр. 30)**

***Цель:*** упражнять в катании мяча в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

***Ход игры:*** Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза.

**18.«Проползи – не задень» (1). (Л.И.Пензулаева стр. 31,76)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании, не задевая за препятствие, развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.

**19.«Зайка серый умывается» (1). (Л.И.Пензулаева стр. 31)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».

**20.«Крокодильчики». (Л.И.Пензулаева стр. 32)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании, не задевая за препятствие, развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола. Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза.

**21.«Пробеги – не задень». (Л.И.Пензулаева стр. 32)**

***Цель:*** упражнять детей в беге между предметами,.

***Ход игры:*** Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2–3 раза.

**22.«Поймай комара» (снежинку) (Л.И.Пензулаева стр. 38)**

***Цель:*** упражнять детей подпрыгивать, вверх отталкиваясь двумя ногами, стараясь дотронуться до предмета подвешенного на высоте 15см выше поднятой руки ребёнка. Развивать ловкость. Укреплять мышцы ног.

***Ход игры:*** Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.

**23.«Поезд» (Э.Я.Степаненкова. стр. 17)**

**Цель:**  упражнять детей выполнять движения по звуковому сигналу, в ходьбе, беге друг за другом, построение в колонну.  
 ***Ход игры:*** Дети становятся друг за другом. Каждый ребенок изображает вагон, а впереди стоящий воспитатель паровоз. Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться сначала медленно, потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз дает гудок, и движение возобновляется.

*Указания к игре.* Вначале роль паровоза исполняет воспитатель, в дальнейшем -один из ребят. Поезд лучше устраивать без сцепления, чтобы не затруднять движения детей. Изображая поезд, каждый ребенок может свободно вращать руками, гудеть, говорить «чух‚ чух, чух...».

Через некоторое время в эту игру можно ввести ряд добавлений. Например, кто-нибудь может быть семафором, ему даются два флажка -красный и зеленый: при поднятии красного флага поезд останавливается, при поднятии зеленого флага продолжает движение. (Эту роль дети выполняют по очереди.)

Поезд может идти по «мосту» -прочно укрепленной доске (по доске можно вести малышей только летом, зимой они могут поскользнуться и упасть) или между двумя линиями, четко обозначенными на земле или на снегу. Если вагон «сойдет с рельсов» (кто-либо станет ногой за черту), поезд останавливается, вагон отцепляется на «ремонт», затем к нему прицепляют паровоз и пускают по мосту снова. Таким образом, ребенок повторяет движение, которое ему не удалось.

Игру можно закончить следующим образом: поезд прибыл с пассажирами в город, все отправляются в гости в «детский сад» (условное место), где можно посидеть и отдохнуть от движений.

В дальнейшем в игру можно вносить следующие варианты: на поезде можно поехать в лес, в город за игрушками, на дачу и т.п. Вот один из возможных вариантов такой игры. Дети едут на поезде в лес за ягодами или цветами (идут или бегут друг за другом).Через некоторое время поезд останавливается, и все пассажиры собирают ягоды или цветы, т.е. наклоняются, приседают, делают вид, что ищут и т.п. Далее дети возвращаются домой. При таком варианте можно не вводить усложнений в движение поезда, чтобы не утомлять малышей большим количеством правил.

*Материал.* В более сложном варианте игры: два флажка -красный 3дленый; доска шириной 15-20 см.

**«Поезд» (Э.Я.Степаненкова. стр. 61)**

**Цель:**  упражнять детей выполнять движения по зрительному сигналу, в ходьбе, беге друг за другом, построение в колонну.  
 ***Ход игры:*** ***Ход игры:*** Из детей выбираются: паровоз, машинист, кондуктор, начальник станции, стрелочники. Остальные дети изображают вагоны и становятся за «паровозом» (ему в руки дают круги-фонари) и «машинистом»‚ положив руки на плечи впереди стоящему.

«Стрелочники» с красными и зелеными флажками располагается по пути следования поезда, на поворотах. Обозначаются станции, им даются названия.

«Начальник станции» надевает фуражку, он отправляет поезд (поднимает руку). «Машинист» дает гудок (гудит «у-у-у»), паровоз пускает пар «чш-ш-ш», и после этого поезд трогается. Все дети ритмично повторяют за паровозом: «По-шел, по-шел». Затем, ускоряя ход: «Поехали, поехали, поехали». «Кондуктор» следит, хорошо ли идет поезд, не расцепились ли «вагоны» (если вагоны расцепились, «кондуктор» дает сигнал и останавливает поезд).

На пути поезда можно поставить мост дети, стоя попарно, соединив руки вверху, образуют арки моста. По мосту дети идут на носках, повторяя в такт: «По мосту, по мосту, по мосту». Пройдя мост, поезд ускоряет ход, «вагончики» приговаривают: «Проехали, проехали».

Так же может быть представлен тоннель, проходя через который дети приговаривают: «Ти-ше, ти-ше, ти-ше, ти-ше». После тоннеля поезд снова ускоряет ход: «Проехали, проехали, проехали».

Приближаясь к станции, «паровоз» кричит: «Пить хоч-у-у-у.» «Вагончики» отвечают, замедляя ход: «Ох, устали, 0х, устали, ох, устали‘.» «Начальник станции» встречает поезд, поезд останавливается.

*Правила игры.* Выполнять движения согласованно и в соответствии со словами. Не нарушать сцепления между «вагонами» и «паровозом»‚ Соблюдать сигналы.

*Указания к игре*. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя чаще всего роль вагона. Эта роль наиболее удобна, чтобы регулировать движения детей и прийти им на помощь, если они забудут слова.

Игра проводится на воздухе и в просторном помещении.

*Материал*. Красные и зеленые флажки, фуражка, круги-фонари.

**24.«Наседка и цыплята».(Э.Я.Степаненкова. стр. 46)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола, использовать всю площадь зала

***Ход игры:*** Дети, изображающие цыплят, а воспитатель – «наседку». На одной стороне комнаты или площадки огороженного место – это дом (веревка с нанизанными на ней флажками натягивается между деревьями или стойками на высоте 40-50 см.). В доме помещают «наседку» с «цыплятами».

Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу «цыплята» подлезают под веревку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют по площадке.

После того как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке, воспитатель дает сигнал «Большая птица!». Все «цыплята» бегут домой. Игра повторяется несколько раз.

**25.«Зайки – мягкие лапочки».** **(Л.И.Пензулаева стр. 33)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

***Ход игры:*** Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.

**26.«Через болото». (Л.И.Пензулаева стр. 35)**

***Цель:*** упражнять детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

***Ход игры:*** Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30– 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

**27.«Точный пас». (Л.И.Пензулаева стр. 35)**

***Цель:*** упражнять в катании мяча в прямом направлении, отталкивать его энергично двумя руками.

***Ход игры:*** Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.

**28.«Мыши в кладовой». (Л.И.Пензулаева стр. 35)**

***Цель:*** упражнять детей подлезать под верёвку, натянутой на высоте 50—40см. Прогибая спину, низко наклоняя голову. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать мышцы спины, рук, ног.

***Ход игры:*** Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.

**29.«Твой кубик».** **(Л.И.Пензулаева стр. 35)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу педагога, в ходьбе, беге друг за другом в обратную сторону, построение в колонну.

***Ход игры:*** По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.

**30.«Прокати – не задень».** **(Л.И.Пензулаева стр. 36)**

***Цель:*** упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу между предметами.

***Ход игры:*** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.

**31.«Проползи – не задень» (2). (Л.И.Пензулаева стр. 36)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании, между предметами не задевая за их, развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).

**32.«По ровненькой дорожке». (Л.И.Пензулаева стр. 36)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.

***Ход игры:*** Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам…. В яму – бух! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.

**33.«Паучки». (Л.И.Пензулаева стр. 37)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании, развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).

**34.«Пройди – не задень»(1). (Л.И.Пензулаева стр. 39)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).

**35.«Лягушки-попрыгушки».** **(Л.И.Пензулаева стр. 39)**

***Цель:*** развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, через препятствия.

***Ход игры:*** На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки по дорожке скачут,

Вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,

Вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5–2 м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

**36.«Коршун и птенчики». (Л.И.Пензулаева стр. 39)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

**37.«Не упусти!». (Л.И.Пензулаева стр. 42)**

***Цель:*** упражнять детей в катании мяча двумя руками между предметами.

***Ход игры:*** По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

**38.«Проползи – не задень»(3) (Л.И.Пензулаева стр. 42)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании под дугами не задевая за их, развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).

**39.«Лягушки». (Э.Я.Степаненкова. стр. 23)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, в соответствии с текстом.

***Ход игры:*** Воспитатель читает стихотворение, дети выполняют соответствующие движения.

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки. (*Скачут по площадке*)

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква!»

Скачет, вытянувши ножки. (*Останавливаются, отдыхают, затем скачут, направляясь к доске или бревну для лазанья высотой 10-15см.)*

Вот из лужицы на кочку,

Да за мушкою вприскочку. (*Забираются на доску, отдыхают, изображая, как жужжат мухи.)*

Есть им больше не охота,

Прыг опят в свое болото. (*Спрыгивают с доски, будто ловят мушек.)*

Игра начинается снова.

*Указания к игре.* В качестве отдыха можно ввести такое добавление: лягушки усаживаются на «кочку» (на скамейку, доску или на траву) и греются на солнышке. В эту игру лучше играть небольшими группами. Например, можно разделить детей на две группы: одни лягушки отдыхают в своем болоте (кружок, в котором можно посидеть на травке или на скамеечке), другие прыгают и ловят мушек. Затем роли меняются. постепенно следует развивать в детях большую самостоятельность при проведении этой игры. Например, воспитатель выбирает одного из детей – он поведет «лягушек», а сам следит за их движениями и говорит текст.

**40.«Жучки на бревнышке». (Л.И.Пензулаева стр. 42)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности ,развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).

**41.«Пройдем по мостику» (2). (Л.И.Пензулаева стр. 43)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).

**42. «Птица и птенчики». (Л.И.Пензулаева стр. 43)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется.

**43.«Пройди – не упади». (Л.И.Пензулаева стр. 44)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку.

**44.«Из ямки в ямку». (Л.И.Пензулаева стр. 44)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

***Ход игры:*** Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки». Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).

**45.«Коршун и цыплята». (Л.И.Пензулаева стр. 45)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную; использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** С одной стороны зала положен шнур – за ним располагаются «цыплята» – это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун»водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, лети!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).

**46.«Зайки – прыгуны».** **(Л.И.Пензулаева стр. 45)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

***Ход игры:*** Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.

**47.«Прокати – поймай» (1). (Л.И.Пензулаева стр. 46)**

***Цель:*** упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу между предметами.

***Ход игры:*** Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»)

**48.«Медвежата». (Л.И.Пензулаева стр. 47,59,63,71)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании, развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.

**49.«Найди свой цвет». (Л.И.Пензулаева стр. 47)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу быстро, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость. Закрепить знания цветов.

***Ход игры:*** В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они

занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза.

**50.«По тропинке». (Л.И.Пензулаева стр. 48)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо

**51.«Лохматый пес». (Л.И.Пензулаева стр. 48)**

***Цель:*** упражнять детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать интерес к подвижным играм.

***Ход игры:*** Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста: 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 начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место. Игра повторяется.

**52.«Перешагни – не наступи».** **(Л.И.Пензулаева стр. 50)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе с перешагиванием предметов, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.

**53.«С пенька на пенек». (Л.И.Пензулаева стр. 50)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

***Ход игры:*** По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.

**54.«Веселые воробышки». (Л.И.Пензулаева стр. 51)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки с высоты и приземление на полусогнутые ноги.

***Ход игры:*** Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.

**55.«Ловко и быстро!». (Л.И.Пензулаева стр. 51)**

***Цель:*** упражнять детей в катании мяча двумя руками между предметами.

***Ход игры:*** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).

**56.«Воробышки в гнездышках». (Л.И.Пензулаева стр. 51)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» – «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.

**57.«Под дугу». (Л.И.Пензулаева стр. 53)**

***Цель:*** упражнять детей подлезать под дугу в группировке.

***Ход игры***: Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).

**58.«Ровным шажком». (Л.И.Пензулаева стр. 55)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности приставным шагом, развивать чувство равновесия, выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры***: На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.

**59.Прыжки «Змейкой». (Л.И.Пензулаева стр. 55)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах между предметами, с продвижением вперед.

***Ход игры:*** Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.

**60.«Кролики». (Л.И.Пензулаева стр. 55)**

***Цель:*** упражнять детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд, пролезать под шнур, развивать ловкость, уверенность.

***Ход игры:*** Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

**61.«Через канавку» (1). (Л.И.Пензулаева стр. 56)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах в длину.

***Ход игры:*** Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз.

**62.«Точно в руки». (Л.И.Пензулаева стр. 57)**

***Цель:*** упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу.

***Ход игры:*** Воспитатель использует шнуры, которые будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).

**63.«Брось – поймай». (Л.И.Пензулаева стр. 57)**

***Цель:*** упражнять детей в бросании мяча в пол и ловля его; развитие координации и точности движений.

***Ход игры:*** Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).

**64.«Муравьишки». (Л.И.Пензулаева стр. 58)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности ,развивать координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раза).

**65.«Зайка серый умывается»(2). (Л.И.Пензулаева стр. 58)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо! В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.

**66.«Автомобили». (Л.И.Пензулаева стр. 59)**

***Цель:*** упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.

***Ход игры:*** Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.

**67.«Через канавку» (2). (Л.И.Пензулаева стр. 61)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах в длину.

***Ход игры:*** На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.

**68.«Тишина». (Л.И.Пензулаева стр. 61)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.

***Ход игры:*** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.

**69.«Мы топаем ногами». (Л.И.Пензулаева стр. 63)**

***Цель:*** упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу.

***Ход игры:*** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

**70.«Огуречик, огуречик» (Л.И.Пензулаева стр. 64)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

***Ход игры:*** На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик,

не ходи на тот конечик:

Там мышка живет,

тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.

**71.«Парашютисты». (Л.И.Пензулаева стр. 66)**

***Цель:*** упражнять детей спрыгивать с невысоких предметов мягко на полусогнутые ноги..

***Ход игры:*** Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд.

**72.«Коршун и наседка». (Л.И.Пензулаева стр. 68)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, развитие ловкости.

***Ход игры:*** С одной стороны зала положен шнур – «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» – водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребенок, но не из числа пойманных.

**73. «Кот и мышки». (Э.Я.Степаненкова.стр. 35)**

***Цель:*** упражнять детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

***Ход игры:***Игра проводится с небольшой группой детей в комнате (на ковре) или на лужайке, покрытой мягкой травкой.

С помощью гимнастической лестницы, поставленной на ребро, или шнура огораживается место для «мышек» (детей). Один из детей назначается кошкой. Он садится на большой стул или пенек. «Мышки» сидят в норках (за лестницей или шнуром).

Воспитатель говорит:

*Кот мышей сторожит,*

*Притворился, будто спит.*

«Мыши» выползают из норок (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и начинают бегать. Через некоторое время воспитатель говорит:

*Тише, мыши, не шумите*

*И кота не разбудите.*

Это сигнал кошке: она слезает со стула, встает на четвереньках, выгибает спину, громко произносит «мяу» и начинает ловить мышей, которые бегут в свои норки.

*Правила*. Действовать согласно словам стихотворения. Убегать от «кошки» за гимнастическую лестницу или натянутый шнур.

*Указания к игре:* Игру можно повторять 3-4 раза, каждый раз выбирая новую кошку. На роль кошки вначале надо выбирать наиболее развитых, подвижных детей, а затем и более робких, всячески поощряя их.

**74.«Кузнечики». (Л.И.Пензулаева стр. 69)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух нога с продвижением вперед, в длину.

***Ход игры:*** От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Дети шеренгой (или двумя шеренгами, если группа большая) выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечики». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза).

**75.«Кто прыгнет дальше». (Л.И.Пензулаева стр. 70)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах в длину на полусогнутые ноги.

***Ход игры:*** На пол положены 3–4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м. Дети становятся в одну шеренгу и занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, руки отведены назад. По команде воспитателя дети прыгают через шнур, приземляются на полусогнутые ноги, подходят к следующему шнуру, по команде всей шеренгой выполняют прыжки и т. д. После того как все дети выполнят прыжки через шнуры, они поворачиваются кругом и повторяют задание (количество повторений зависит от физической подготовленности детей).

**76.«Прокати – поймай» (2). (Л.И.Пензулаева стр. 71)**

***Цель:*** упражнять детей в катании мяча двумя руками друг другу.

***Ход игры****:* Дети распределяются на пары; в руках у одного играющего мяч большого диаметра. Дети свободно располагаются парами по всему залу и занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу у одного из ребят. Воспитатель дает команду: «Покатили!» – и дети энергичным движением рук прокатывают мяч своему партнеру, а тот возвращает его обратно, и так попеременно. Затем дети выполняют упражнение произвольно. Каждая пара в своем темпе.

**77.«По мостику». (Л.И.Пензулаева стр. 73)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по двум параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное – удерживать равновесие; голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобности) и страховку**.**

**78.«Кто дальше!». (Л.И.Пензулаева стр. 75)**

***Цель:*** упражнять детей в умение детей действовать с мячом: бросание мяча из-за головы, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Воспитатель убирает один шнур, второй шнур будет служить исходной линией для построения. Дети берут по одному мячу из короба и занимают исходное положение у шнура в одной шеренге. Задание: бросить мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. Исходное положение – стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя дети бросают мяч, а затем бегут за ним (несколько раз).

**79.«Точно в цель» (Л.И.Пензулаева стр. 75)**

***Цель:***  упражнять детей в метании мяча( мешочка), развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

***Ход игры:*** Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Дети становятся в две шеренги, между ними воспитатель кладет

обручи и раздает по 2–3 мешочка. Педагог объясняет, как надо бросить мешочек, чтобы он попал в обруч (цель), – энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу воспитателя мешочки в цель бросают дети первой шеренги (два мешочка подряд). Затем задание выполняет вторая группа детей. Дети берут мешочки и снова становятся на исходную линию. Упражнение повторяется несколько раз.

**80.«Лошадки». (Л.И.Пензулаева стр. 76)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Набивные мячи выложены в две параллельные линии (по 5–6 штук) на расстоянии 1–2 шагов ребенка (30–60 см). Дети – «лошадки». Двумя колоннами выполняют ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок (руки на поясе, спина прямая). Выполняется поточным способом 2–3 раза.

**81.«С кочки на кочку».** **(Л.И.Пензулаева стр. 77)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед энергично отталкиваясь от пола и приземляясь на полусогнутые ноги.

***Ход игры:*** Вдоль противоположных сторон зала лежит по 5–6 обручей на расстоянии 50 см один от другого в шахматном порядке. После показа и объяснения воспитателем задания дети строятся в две колонны и поточным способом выполняют прыжки из обруча в обруч. Педагог следит за тем, чтобы дети энергично отталкивались от пола и приземлялись на полусогнутые ноги, соблюдая необходимую дистанцию.

**82.«Веселый мяч».** **(Л.И.Пензулаева стр. 78)**

***Цель:*** упражнять в бросание мяча в пол и ловля его; развитие координации и точности движений.

***Ход игры:*** Дети становятся полукругом, или в две шеренги, или произвольно по всему залу. Воспитатель показывает и объясняет упражнение: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Бросать мяч надо у носков ног, ловить двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди». Дети принимают исходное положение и по сигналу бросают мячи. После того как все дети поймают мячи, подается сигнал к следующему броску. Упражнение повторяется 8—10 раз.

**83. «Птички в гнездышках».** (**Э.Я.Степаненкова. стр. 46)**

***Цель:*** упражнять детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

***Ход игры:*** В разных концах площадки или комнаты устраивают 3-4 гнезда (с помощью реек или строительного материала). «Птицы» (дети) размещаются в гнездах.

По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд (перешагивают через препятствие) и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). Они еще немного бегают, а потом воспитатель говорит: «Птички, в гнезда». Дети бегут и, снова перешагивая через препятствия, занимают свои гнезда.

Игра повторяется 4-5 раз.

*Указание к игре*. При повторении можно ввести дополнительные движения, например, предложить сначала выпрыгнуть из круга на двух ногах, а затем уже лететь. Зимой, когда игра проходит на участке, воспитать рисует гнезда на снегу; чтобы они были более четкими и нарядными, рекомендуется обвести их водой, подкрашенной яркой краской.

*Материал:* Рейки (строительный материал)

**84.«Прокати между предметами».(1) (Л.И.Пензулаева стр. 79)**

***Цель*:** упражнять детей в катании мяча между предметами.

***Ход игры:*** Катание мячей между набивными мячами (4–5 шт.), лежащими на расстоянии 1 м один от другого. Мяч «змейкой» продвигается между предметами – дети подталкивают его двумя руками, сложенными «лодочкой». По окончании упражнения надо взять мяч в руки, поднять его над головой и потянуться.

**85.«Жуки». (Л.И.Пензулаева стр. 79)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях. Выполнять задание самостоятельно.

***Ход игры:*** По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают», – дети ложатся на спину и двигают ногами и руками,как бы шевелят лапками. Затем «жуки» опять летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

**86.«Прокати – поймай». (Л.И.Пензулаева стр. 79)**

***Цель*:** упражнять детей в катании мяча по прямой друг другу.

***Ход игры:*** Дети распределяются на тройки и занимают исходное положение – сидя, ноги врозь. В руках одного из играющих мяч большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» – дети поочередно прокатывают мяч друг другу.

**87.«В лес по тропинке». (Л.И.Пензулаева стр. 33)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия

**89. «Через ручеек». ( В.В.Гербова стр.23)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах через препятствие.

***Ход игры:*** Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка-ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук.

**90.«Стрекозы и кузнечики**». **( Л.И.Пензулаева стр.30)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях в прыжках.

***Ход игры:*** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога :«Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. Наследующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется. *Варианты:* «Лягушки и бабочки»

**91«Веселые мышки» ( Л.И.Пензулаева стр.33)**

**(игровое задание)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание, умение соблюдать дистанцию в ходьбе и беге в колонне по одному.

***Ход игры:*** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

**92. «Пройди –не задень»(2). ( В.В.Гербова стр.47)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе между предметами, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Ходьба «змейкой» между кубиками (5-6 кубиков, расстоянии между кубиками 50 см, руки на поясе.

**93. « Лягушки и бабочки» ( Л.И.Пензулаева стр.37)**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание, умение соблюдать дистанцию в ходьбе и беге в колонне по одному.

***Ход игры:*** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.  **94. «Через шнуры». ( В.В.Гербова стр.54)**

***Цель:*** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах через препятствие.

***Ход игры:*** Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт, расстоянии между шнурами 50 см).

**95. «Прокати между предметами». (2)( В.В.Гербова стр.66)**

***Цель*:** упражнять детей в катании мяча между предметами.

***Ход игры:*** Прокатывание мяча (большого диаметра), продвигаясь между набиными мячами (4-5шт., расстояние между мячами 1м) «змейкой», подталкивая мяч двумя руками, сложенными лодочкой.

**96. «Ровный круг» ( В.В.Гербова стр.70)**

***Цель:*** упражнять детей ходьбе и бегу по кругу соблюдая дистанцию.

***Ход игры:*** Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба.

**97. «Быстрые жучки». ( В.В.Гербова стр.70)**

***Цель:*** упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия.

***Ход игры:*** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени

**98. «Ловкие бельчата». ( В.В.Гербова стр.74)**

***Цель:*** упражнять детей в беге между предметами соблюдая дистанцию..

***Ход игры:*** Задание: пробежать между шнурами, затем пройти между кубиками (5-6 шнуров расстояние между шнурами 1м,,4-5 кубиков, расстояние между кубиками 0,5м.)

**99. «По мостику» (3)*.* ( В.В.Гербова стр.74)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, выполнять задания самостоятельно.

***Ход игры:*** Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше.

**100.«Ловкие ребята». ( В.В.Гербова стр.106)**

(игровое упражнение)

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание, умение соблюдать дистанцию в ходьбе и бегать между предметами в рассыпную. .

***Ход игры:*** Ходьба в колонне по одному. По сигналу бег врассыпную между предметами (кубики, набивные мячи); переход на ходьбу, в чередовании.

**101«Точный пас».** **( Л.И.Пензулаева стр.62)**

***Цель:*** упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.

***Ход игры:*** Дети становятся в две шеренги напротив друг

друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м.

Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получат мяч. **102 «По мостику». (4) ( Л.И.Пензулаева стр.64)**

***Цель:*** упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, в конце скамейки шаг вперед вниз.

***Ход игры:*** По гимнастической скамейке как по «мостику» –

ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки

выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна. **103.«Проползи – не задень».(4)** **( Л.И.Пензулаева стр.64)**

***Цель:*** упражнять в ползании между предметами.

***Ход игры:*** В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).

**104. «Лягушки». ( В.В.Гербова стр.138)**

(игровое упражнение)

***Цель:*** упражнять детей в прыжках продвигаясь вперед.

***Ход игры:*** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед-прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м.

**105.«Кот и мыши». (Л.И.Пензулаева стр.31 (ср.гр.)**

***Цель:*** упражнять детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя, в подлезании под препятствия.

***Ход игры:*** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

притворился, будто спит.

Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20–25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

**106.«Воробышки и автомобиль». (Э.Я.Степаненкова стр.22)**

***Цель:*** формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве.

***Ход игры:*** Во время прогулки воспитатель обращает внимание детей на то, как летают воробьи, как они прыгают, как разлетается в разные стороны, когда проезжает автомобиль или когда приближаются люди.

Напомнив детям их наблюдения, воспитатель предлагает поиграть в воробушков. Он очерчивает площадку, где воробушки могут летать и прыгать, -ставит по краям площадки скамеечки или стулья, говоря:

- Сюда полетят воробушки‚ когда приедет автомобиль. На дереве и на крыше воробьи не боятся, что их автомобиль раздавит. Они сидят и смотрят. Как уедет автомобиль - воробьи опять полетят искать зернышки и крошки. Тут же воспитатель договаривается с детьми, что он будет автомобилем, показывает детям, как проедет и загудит автомобиль.

- Тихо на дворе, никого нет. Летит, воробушки!

Дети выбегают на середину и изображают, как летают и прыгают воробьи. Вдруг раздается «гудок», и «автомобиль» проезжает по площадке. «Воробьи» быстро бегут и усаживаются на скамеечках. Чтобы дать детям небольшую передышку, воспитатель несколько «проезжает» из конца в конец или кругом по площадке и отходит в сторону. Дети снова бегут на середину. Так повторяется несколько раз.

*Правила игры*. Бежать к скамейкам, когда появляется автомобиль, возвращаться на середину площадки, когда он исчезает.

*Указания к игре*. Чтобы дети не устали, можно внести в игру ряд спокойных действий - например, воробьи сидят, чистят перышки (отряхиваются), чирикают, сидя на ветках (на скамеечках), и т.п.

**107.«Салки». (Л.И.Пензулаева стр.40(подг.гр)**

***Цель***: упражнять детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением.. Развивать ловкость, быстроту.

***Ход игры*** Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

**108«Самолеты» (Э.Я.Степаненкова стр.22)**

***Цель:*** формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу.

***Ход игры:*** На одной стороне площадки (комнаты) поставлены скамейки или стульчики. Впереди протянута гирлянда с флажками и устроена арка. Это аэродром. Малыши -летчики. Они сидят на стульчиках, ожидая сигнала к началу полета. «Летчики, к полету готовы?» - спрашивает «начальник аэродрома» (воспитатель). Дети встают и отвечают: «Готовы!» «Заводи мотор!» - приказывает «начальник». Дети вертят правой рукой, будто заводят мотор, произнося «тр-тр-р». «Начальник» поднимает зеленый флажок -можно лететь. «Летчики» на самолетах летают по всей площадке в разных направлениях до тех пор, пока «начальник» не показывает красный флажок. «Летчики, летите назад!» -зовет воспитатель, напоминая, что означает красный флажок. Все возвращаются на аэродром и усаживаются на стульчики.

Начальник обходит самолеты, осматривает их и указывает, какой нужен ремонт .

Затем снова дается сигнал к полету, и игра повторяется.

*Правила игры*. Помнить сигналы: при поднятии зеленого флажка вылетать, при поднятии красного -возвращаться на аэродром.

*Указания к игре*. Для облегчения игры можно сразу давать сигнал к полету, не изображая, как заводят моторы. Или заменить сигналы флажком сообщением «по радио» («Слушайте, слушайте! Летчики, возвращайтесь!»).

Через некоторое время воспитатель выбирает одного из детей себе в помощники, он также получает флажки и вместе с воспитателем дает сигналы. Это - повод для проявления самостоятельности детей, чтобы в дальнейшем они могли играть без участия воспитателя.

Если игра проводится на воздухе, необходимо ограничить площадку, где разрешается летать, иначе малышам трудно будет следить за сигналами.

*Материал*. Гирлянда с флажками; зеленый и красный флажки.

**109.«Бездомный заяц». (Л.И.Пензулаева стр.75(ср.гр.)**

***Цель:*** упражнять детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.

***Ход игры:*** 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.

**110. «Ловишки» . (Л.И.Пензулаева стр.34(ср.гр.)**

***Цель:*** упражнять детей быстро и легко бегать на носках, не наталкиваясь и увёртываясь, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, внимание, дыхательную систему.

***Ход игры.*** Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три – беги!» – дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

**111.«Найди себе пару» . (Л.И.Пензулаева стр.20(ср.гр.)**

***Цель:*** упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

***Ход игры:*** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные – другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «Найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2–3 раза.

**112.«Зайцы и волк». (Л.И.Пензулаева стр.53(ср.гр.)**

***Цель:*** закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание.

***Ход игры:*** Одного из играющих выбирают водящим – это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» – на другом конце зала («в овраге»). Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают — Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2–3 «зайца», выбирают другого «волка».

**113.«Трамвай» (Э.Я.Степаненкова стр.51)**

***Цель:*** упражнять детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

***Ход игры:*** Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держится за шнур, концы которою связаны (один ребенок держится правой рукой, другой- левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети бегут - трамвай двигается. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флажка: если поднят зеленый флажок, движение трамвая продолжается; если появился желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый.

Если желающих играть много, можно устроить остановку, на которой сидят дети и ждут прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие -входят. Воспитатель поднимает зеленый флажок: «Поехали!» *Указание к игре*. Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно трамвай заменить другим видом транспорта.

*Материал.* Шнур, 3 флажка желтого, красного и зеленого цвета.

**114.«Охотник и зайцы». (Э.Я.Степаненкова стр.54)**

***Цель:***  совершенствовать навыки прыжков на обеих ногах и метания в цель. Развивать ловкость, глазомера, скорость и ориентирования в пространстве.

***Ход игры.*** На одной стороне площадки воспитатель очерчивает место для «охотника», на роль которого назначают одного из детей. На другой стороне обозначаются кружками места «зайцев». В каждом кружке находится по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: -Выбежали на полянку зайцы. Зайцы выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу воспитателя «охотник!» «зайцы» останавливаются‚ поворачиваются к «охотнику» спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого «охотник» попал мячом, считается подстреленным, и «охотник» уводит его. Игра повторяется 3 раза. Затем воспитатель производит подсчет подстреленных зайцев, выбирает другого охотника, и игра продолжается.

**115.«Совушка». (Л.И.Пензулаева стр.83(ср.гр)**

***Цель:*** упражнять детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение.

***Ход игры:*** Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» – дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» – замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

**116.«Два Мороза». (Л.И.Пензулаева стр. 52 (подг.гр.)**

***Цель:*** развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

***Ход игры:*** На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые, Два мороза удалые,

Я Мороз – красный нос,

Я Мороз – синий нос,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

**117. «Снежинки». (Л. И. Пензулаева стр.64(подг.гр.)**

**(игровое упражнение)**

***Цель:*** согласовывать движения с текстом стихотворения.

***Ход игры:***Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.

**118.«Снежинки-пушинки».** **(Л.И.Пензулаева стр.59(ср.гр.)**

**(игровое упражнение)**

**Цель :**упражнять детей в ходьбе, беге по кругу и повороту в другую сторону по сигналу.

***Ход игры:*** Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.

**119. «Мы, веселые ребята». (Л. И. Пензулаева стр.21(ст.гр.)**

***Цель:*** упражнять в беге в различных направлениях, закрепить умение двигаться быстро, не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость.

***Ход игры:*** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

**120.«Пастух и стадо» ( Л. И. Пензулаева стр.120) степаненковаи76**

***Цель:*** упражнять детей ползать на четвереньках, прогибая спину. Действовать по сигналу. Развивать внимание.

***Ход игры:*** Дети изображают стадо- коров, телят. Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель говорит:

«Ранним - рано поутру,

пастушок Ту-ру-ру-ру-у!

а коровки в лад ему

затянули: Му-Му-Му-Му!»

на слова Ту-ру-ру-ру-у, пастушок играет в рожок, после слов Му-му-му, коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки и стадо идёт на зов пастуха. Он гонит их в поле –на другую сторону площадки. Там стадо пасётся некоторое время, затем пастух гонит их обратно в хлев. Выбирают нового пастуха, игра повторяется.

**121.«Зайка беленький». (Л.И.Пензулаева стр.74 (ср.гр)**

***Цель:*** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; упражнять их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

***Ход игры.*** Дети изображают зайчиков. Они располагаются по всей площадке. Воспитатель говорит:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

**122.«Догони свою пару» . (Л.И.Пензулаева стр. 11 (подг.гр.)**

**(игровые упражнения)**

***Цель*:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, развивать ловкость, скоростные качества

***Ход игры*:** Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3– 4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15–20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

**123.«Найдем цыпленка(игрушку)». (Л.И.Пензулаева стр.49(ср.гр)**

***Цель:***Развивать пространственную ориентацию и чувство выдержки.

***Ход игры:***Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

***Варианты:*** воспитатель прячет любые игрушки, предметы.

**124.«У медведя во бору». (Л.И.Пензулаева стр. 28 (ср.гр.)**

***Цель:*** упражнять детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.

***Ход игры:*** На одной стороне зала (площадки) проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии2—3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие – дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы – имитируют соответствующие движения– и произносят:

«У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит».

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2–3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.

**125.«Котята и щенята». (Э.Я.Степаненкова стр.56)(измен.)**

***Цель***: упражнять детей в перелезании через гимнастическую скамейку, в ползании на четвереньках, умение действовать по сигналу.

***Ход игры.*** Игру можно проводитъ в комнате, где естъ гимнастическая стенка (любые возвышенности: скамейки, стулья и т.д.), или на участке. Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, дети другой -щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки (или сидят на лавочках, стульчиках и т.д.); «щенят» -на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро). Воспитатель предлагает «котятам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя ‹щенята!» вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятами» и лают «ав-ав-ав!». «Котята», мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку (на возвышенность; садятся на стульчики, лавочки и т.д.). Воспитать все время находится рядом. «Щенята» возвращаются в свои домики. После 2-3 повторений дети меняются ролями, и игра продолжается. *Материал*. Гимнастическая стенка, скамейки (любые возвышенности скамейки, стульчики и т.д.).

**126. «Птички и кошка» .** **(Л.И.Пензулаева стр.56(ср.гр.)**

***Цель:*** упражнять детей в прыжках через препятствия.

***Ход игры:*** Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим – «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети – «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!», и начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

**127.«Лиса и куры». (Л.И.Пензулаева стр.44(ср.гр.)**

***Цель:*** упражнять детей спрыгивать с возвышения на обе ноги, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Бегать врассыпную не наталкиваясь. Развивать воображение, ловкость. умение подражать повадкам курочек, действовать по сигналу.

***Ход игры:*** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала – «нора» лисы. Все свободное место – это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» – «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2–3 «кур», выбирается другая «лиса».

**128.«Найдем снегурочку!» (Л.И.Пензулаева стр.70(ср.гр.)**

**(игровое упражнение)**

***Цель****:* развитие внимания, памяти.

***Ход игры:*** Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.

**129. «Кошка и мышки» (Л.И.Пензулаева стр.74.)**

***Цель****:* упражнять в беге не сталкиваясь друг с другом, подлезании.

***Ход игры:*** «Кошка» сидит в центре, а «мышки» бегают по всему залу, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, говорит: «Мяу!» – и начинает ловить «мышек», а те убегают в свою «норку» (за шнур) и прячутся там. При повторении игры ведущий – «кошка»

заменяется другим играющим. Но не из числа пойманных.

**130 «Веселые жуки» (Л.И.Пензулаева стр.79)**

**(игровое упражнение)**

***Цель****:* упражнять в ползании.

***Ход игры:*** Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях – быстро, как «жучки». Выполняется поточным способом двумя колоннами (2–3 раза).

**Список литературы:**

1. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет./ Авт.сост. Степаненкова. Э. Я. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016г.-144с.

2. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3–7 лет.- 2-е изд., испр. и доп. / Борисова. М. М. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016г.-48с.

3. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «ОТ РОЖДПНИЯ ДО ШКОЛЫ». Младшая группа./ В.В.Гербова, Н.Ф.Губанова, О.В.Дыбина и др.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.- 160с.

4. Физическая культура в детском саду: Младшая группа/ Пензулаева. Л. И. -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015г. -80с.

5. Физическая культура в детском саду: Средняя группа/ Пензулаева. Л. И. -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015г.-112с.

6. Физическая культура в детском саду: Старшаягруппа/ Пензулаева. Л. И. -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015г.-128с.

7. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа / Пензулаева. Л. И. -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014г.-112с.

.

****

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное**

**учреждение «Детский сад № 441 «Кузнечик»**

603136, город Нижний Новгород, улица Ванеева, 120, ИНН 5262085811,

тел.(831)468-29-44, тел. /факс 468-29-43, e-mail:sad4412007@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  Педагогическим Советом МАДОУ  «Детский сад № 441 «Кузнечик»  Протокол от « » 201 г.  №\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом заведующего МАДОУ  «Детский сад № 441 «Кузнечик»  Протокол от « » 20 г.  №\_\_\_ |

**Картотека**

**подвижных игр и игровых упражнений**

**для детей второй младшей группы**

Составила:

инструктор

по физической культуре

Рябова.П.А.

г.Нижний Новгород

2018г.