ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«САМОЛЕТЫ»

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

**Ход игры:** перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

«ЛОВИШКИ»

**Ход игры:** Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый ловишка.

«ОГУРЕЧИК»

**Ход игры:** Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне живет мышка (воспитатель или кто-либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик: Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей. Воспитатель должен помнить, что движения детей младшего дошкольного возраста еще несовершенны, поэтому не следует позволять им бегать слишком быстро.

«ПО ДОРОЖКЕ НА ОДНОЙ НОЖКЕ»

**Ход игры:** Дети становятся на краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгнуть до другого края площадки на правой ноге (5-8 м). Обратно можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.

«ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»

**Ход игры:** На площадке чертят две линии на расстоянии 1,5-2 м одна от другой – это ручеек. Играющие (6-8 детей) стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (начерченным кружкам), не намочив ноги. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли легко перепрыгнуть с одного на другой (примерно 25-30 см). одновременно переходят ручеек несколько детей, остальные вместе с воспитателем наблюдают за ними. Тот, кто оступился, - намочил ноги, идет сушить их на солнышке – садится на скамейку. При повторении игры они вновь включаются в игру. Воспитатель поощряет детей, помогает некоторым перейти на другой берег.

«КЕГЛИ»

**Ход игры:** В игре используются пластмассовые кегли. Их устанавливают на расстоянии 10-15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1- 1,5 м. Воспитатель поощряет тех, кто попадет в кегли, помогает другим выполнить задание, не фиксируя внимания на проигрыше.

«КОЛЬЦЕБРОСЫ»

**Ход игры:** Для игры нужны деревянная подставка с вбитыми в нее колышками и кольца, которые набрасываются на колышки. Подставка может быть в форме щита или крестовины размером 1Х1 м. Колышки высотой 25 см. укрепляются по краям (на концах перекладин) и в центре. Кольца (диаметром 20 см) могут быть пластмассовыми, вырезанными из фанеры, в количестве 8-10 штук. Подставка (кольцеброс) устанавливается на ровной площадке или на веранде. На расстоянии 2м от нее проводят одну линию, на расстоянии 3м – вторую. Играющие договариваются, по скольку колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию и набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание, подсчитывают, кто больше колец набросил на колышки. Затем дети переходят за вторую линию и бросают кольца оттуда. Если набрасывание колец на колышки затрудняет большинство детей, можно вначале уменьшить расстояние до 1,5м. Кольцебросы могут быть и настольными, значительно меньших размеров, для игры в ненастную погоду в помещении.

«НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО»

**Цель:** Учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу. Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

**Ход игры:** Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет.

«ГДЕ ПОСТУЧАЛИ»

**Цель:** закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

**Ход игры:** дети стоят в кругу. Водящий встает в середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг сзади, останавливается возле кого-нибудь, стучит палочкой и кладет ее так, чтобы не было видно. Отходит в сторону и говорит «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали и подойти к тому у кого спрятана палочка. Отгадав он становится на место ребенка за которым была спрятана палочка, а тот становится водящим.

***комплекс утренней гимнастики на май***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.

**упражнения без предметов**

2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

***Физкультминутки***

**Фрукты.**

Будем мы варить компот. - Маршировать на месте

Фруктов нужно много.

Вот. - Показать руками «Много».

Будем яблоки крошить, - Имитировать, как крошат,

Грушу будем мы рубить, - рубят, отжимают,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. - Кладут, насыпают песок.

Варим, варим мы компот, - Повернуться вокруг себя.

Угостим честной народ. - Хлопать в ладоши.

**Часы.**

Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так?

Это маятник в часах Отбивает каждый такт, -Наклоны вправо- влево.

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. -Дети садятся в глубокий присед.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью. -Приседания.

Стрелки движутся по кругу,

Не касаются друг друга. - Вращение туловищем вправо

Повернемся мы с тобой

Против стрелки часовой. -Вращение туловищем влево.

А часы идут, идут, - Ходьба на месте

Иногда вдруг отстают. Замедление темпа ходьбы.

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! -Бег на месте.

Если их не заведут,

То они совсем встают. -Дети останавливаются.

**Ягоды.**

А в лесу растет черника, - Поднимаясь на носочках, руки

Земляника, голубика. -Тянуть вверх, затем плавно опустить,

Чтобы ягоду сорвать, -встать на всю ступню.

Надо глубже приседать. -Приседания.

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. -Ходьба на месте.

**Дни недели.**

В понедельник я купался, -изображаем плавание.

А во вторник - рисовал. -Изображаем рисование.

В среду долго умывался, -Умываемся.

А в четверг в футбол играл. -Бег на месте.

В пятницу я прыгал, бегал, -Прыгаем. Кружимся на месте

Очень долго танцевал. -Хлопки в ладоши.

А в субботу, воскресенье -Дети садятся на корточки, руки

Целый день я отдыхал. Под щеку - засыпают.

**Самолет.**

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, Махать руками, словно крыльями.

И дома, и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. Несколько глубоких приседаний.

**Мишка.**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. Повороты влево и вправо.

Потянулся он со сна: Потягивания, руки вверх.

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. Вращения головой.

Наклонился взад-вперед, Наклоны вперед- назад.

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки Наклоны: правой рукой коснуться

И трухлявые пеньки. Левой ступни, потом наоборот.

В них съедобные личинки

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся. Дети садятся.

#### 