

## Метание

### **Попади в круг**

Цель: учить детей умению метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер.

#### Описание игры

На уровне глаз ребенка подвешивают вертикальные цели (фанерные круги, большие надувные мячи). На расстоянии 80—100 см от цели чертят круги, в них ставят ведерки с предметами для метания (маленькие мячи, мешочки с песком, шишки и т. п.). Воспитатель вызывает несколько человек, они встают в круги, берут предметы и бросают их в цель правой и левой рукой. Выполнив все броски, дети собирают мячи в ведерки и ставят их в круги. Затем то же выполняют другие дети.

### **Попади в воротики**

Цель: упражнять детей в умении катать мяч друг другу через ворота, развивать глазомер.

#### Описание игры

Дети строятся парами. Расстояние между детьми в каждой паре — 4—6 шагов. Между каждой парой посередине установлены воротики из кубиков, кеглей или прутьев. Все пары получают по одному мячу. Пары должны катать мяч через ворота, не задевая их; отталкивать мяч энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

## Ползание лазанье

### **Обезьянки**

Цель: упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице приставным шагом, не пропуская перекладин при подъеме и спуске.

#### Описание игры

Воспитатель предлагает по очереди детям — «обезьянкам» — по одному или двое подойти к гимнастической лестнице, стать лицом к ней и взобраться на 3—4-ю рейку, чтобы достать там «фрукты и орехи» (подвешенные погремушки).

### **Мыши в кладовой**

Цель: упражнять детей в умении ползать под Затянутой веревкой, не задевая ее; развивать быстрый бег.

### **Описание игры**

Дети — «мышки» — находятся за чертой на одной стороне площадки. Это их «дом». Посередине площадки несколько дуг (лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка), за ними «кладовая». В стороне «кошка»-игрушка. По сигналу «Кошка спит!» «мыши» бегут в «кладовую\*», подползая под дуги. В «кладовой» ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «Кошка проснулась!» убегают из «кладовой». Воспитатель берет в руки игрушку и пытается догнать.

### **Куры в огороде**

Цель; учить детей умению подлезать под шнур, не касаясь руками пола; действовать по сигналу воспитателя.

### **Описание игры**

Посередине площадки шнурами ограничивают небольшое пространство — это «огород». С одной стороны площадки — дом «сторожа», с другой — «курятник», а в нем «куры». Роль курицы и сторожа выполняет воспитатель по ходу игры. По сигналу: «Куры гуляют!» дети подлезают под шнуры и ходят в «огороде», ищут корм, бегают. «Сторож» замечает «кур» и гонит их — хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш, кыш». «Куры» убегают — подлезают под шнуры и, прячутся в «курятнике». «Сторож» обходит «огород» и тоже возвращается домой.

### **Наседка и цыплята**

Цель: учить детей умению подлезать под веревку, не задевая ее, убежать от водящего; развивать внимание, осторожность, умение действовать по сигналу.

### **Описание игры**

Дети изображают цыплят. Вместе с «наседкой» они находятся по одну сторону натянутой веревки на высоте 35—40 см — это их «дом». На противоположной стороне площадки сидит «большая птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиски корма, она зовет «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко!»; по ее зову «цыплята» подлезают под веревку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица!»\* «цыплята» быстро убегают в «дом» (воспитатель опускает на пол веревку).

### **Пройди, как мишка, проползи, как мышка**

Цель: упражнять детей в умении проходить через дуги разными способами, не задевая их.

### **Описание игры**

Воспитатель устанавливает 2 разные дуги на расстоянии 2—3 м одна от другой. Высота первой дуги — 50 см, второй — 30—36 см.

Затем предлагает детям пройти под первой дугой, как мишка (опираясь на стопы и ладони), а под второй, как мышка (на четвереньках)

## **Игры малой подвижности**

### **Веселый танец**

Цель: учить умению подражать движениям различных животных, развивать воображение, координацию движений.

#### Описание игры

Детям предлагается стать свободно по кругу и выполнять имитационные движения согласно произносимому тексту.

Воспитатель читает стихотворение:

Знаю я веселый танец, Научить и вас берусь, Друг за другом быстро встанем  
Вспомним, как шагает гусь...

На полянке под цветами Закружились мотыльки, Вот и мы кружиться станем,  
И проворны, и легки.

Скачут зайки по лужайке Через мостик и в лесок. Мы попрыгаем, как зайки,  
Прямо, вбок, наискосок.

Ходит аист по болоту И лягушек ищет он, Вправо влево, повороты,  
Раз — поклон и два — наклон.

### **Ладушки-оладушки**

Цель: учить умению ритмично хлопать в ладоши, подпевать воспитателю.

#### Описание игры

Дети становятся в круг. Воспитатель и дети хлопают в ладоши и поют:

Ладушки, ладушки, Испекли оладушки, Маслом поливала,  
Детушкам давали.

Далее дети поворачивают ладошки вверх, а воспитатель легонько хлопает то по одной, то по другой ладошке каждого ребенка. Вместе считают: «Раз, два!». Воспитатель продолжает:

Всем по два! Всем по два! Хороши оладушки У нашей бабушки!

### **Круг-кружочек**

Цель: учить детей умению ходить по кругу, взявшись за руки; выполнять движения по сигналу воспитателя.

#### Описание игры

Дети становятся в круг. По сигналу воспитателя они идут по кругу и говорят:

Круг-кружочек, Где ты наш- дружочек? Раз, два, три! Покружись,

Аленка, ты!

После этих слов дети останавливаются, а ребенок, чье имя названо, выходит в центр круга и кружится.

### **Береги предмет**

Цель: развивать быстроту реакции. Описание игры

Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик (погремушка). Воспитатель находится в центре, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается воспитатель, приседает, закрывает руками кубик и не дает воспитателю до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, ребенок встает, кубик остается лежать на прежнем месте.

## **Хороводные**

### **Мы — веселые ребята**

Цель: учить детей умению выполнять действия и согласно указаниям взрослого.

Описание игры

Дети стоят свободно по залу. Воспитатель поет песню и выполняет движения в соответствии с проносимым текстом:

Мы танцуем возле клумбы Солнечным весенним днем. *(Дети выполняют «пружинку» с поворотами)*

Так мы кружимся на месте

Солнечным весенним днем. *(Кружатся в одну и другую стороны)*

Так мы топаем ногами

Солнечным весенним днем. *(Топают ногами)*

Так мы хлопаем руками Солнечным весенним днем. *(Хлопают в ладоши)*

А вот так мы моем руки Солнечным весенним днем.

*(Имитируют мытье рук)*

Так мы руки вытираем И бежим скорее к маме!!!

*(Вытирают руки и бегут к воспитателю)*

### **Мы погреемся немножко**

Цель: упражнять детей в умении ритмично выполнять движения под музыку.

Описание игры

и становятся в круг. Воспитатель поет вместе песню и выполняет движения согласно

тексту Мы погреемся немножко. Мы похлопаем в ладошки.

Хлоп-хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, Хлоп-хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.

Рукавички мы надели, Не боимся мы метели. Да-да, да, да, да, Да-да, да, да, да.

Ножки тоже мы погреем, Мы потопаем скорее. Топ-топ, топ, топ, топ, Топ-топ, топ, топ, топ.

Мы с морозом подружились, Как снежинки закружились, Да-да, да, да, да, Да-да, да, да, да.

### **Флажок**

Цель: упражнять детей в ритмичной, красивой ходьбе,

#### **Описание игры**

Дети становятся в круг, один ребенок с флажком в середине круга. Воспитатель ведет детей по "КРУГУ" и говорит:

Дети стали в кружок,

Увидали флажок.

Кому дать, кому дать?

Кому флаг передать?

Выйди, Оля, в кружок, Возьми, Оля, флажок! Выйди, выйди, возьми. Выше флаг подними!

Ребенок выходит на середину круга и берет флажок у того, кто там находится, а тот уходит в общий круг. Игра повторяется.

## **Игры с мячом**

### **Сумей выбить мяч**

Дети становятся в круг, в центре - водящий с мячом, его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

### **Подними мяч**

Мяч нужно положить на книгу, поднять ее над головой, не уронив мяча, и так же осторожно опустить.

Побеждает тот из малышей, кто правильно и без ошибки выполнил задание.

### **Летучий мяч**

Дети встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу ведущего ребята начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга.

Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим. Нельзя ловить мяч (отнимать его), когда он находится в руках у кого-нибудь из детей.

### **Пятнашки и мяч**

Дети бегают по площадке, стараясь, чтобы водящий их не запятнал. На бегу они передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч товарищу, которого настигает водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. Водящему разрешается пятнать мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у водящего в руках, то сменяет виноватый в потере мяча (неточно бросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

### **Мячи-лягушки**

Перед малышами кладут резиновые мячи. Это лягушки. Задача ребят - ударами по мячу ладонью заставить мяч прыгать. Кто сумеет быстрее заставить свою лягушку запрыгать - победил.

## **Игры с обручем**

### **Прокати обруч**

Дети стоят лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Задача: катнуть обруч товарищу так, чтобы он не упал на землю, а затем поймать обруч, направленный товарищем.

### **Катни обруч**

Катнуть обруч с горки и отметить то место, где он падает. Побеждает тот, чей обруч укатится дальше, чем у Чем .у других.

### **Кто быстрее**

Дети становятся в обруч: один у передней стороны обода, другой у задней. Соревнуются несколько пар. Дается задание: кто скорее пробежит таким образом до противоположного края площадки или до любого заранее условленного места.

### **Вращение обруча**

Дети соревнуются между собой, вращая обруч движением пальцев одной руки, как волчки. Побеждает тот, чей обруч дольше прокрутится, не упав на землю.

## Словесные игры

### **Кто летает**

Дети становятся в одну линию. Ведущий объясни правила игры: "Я буду называть разные предметы животных. Если я назову что-нибудь летающее - самолёт или воробей, - вы должны поднять обе руки вверх, если нелетающие - не поднимайте. Кто ошибется - выходит из игры.

—Голубь.

—Воробей.

Ворона.

- Пчела.

—Стрекоза.

-Божья коровка.

—Собака.

- Слон,

- Кошка.

- Ракета.

- Стол.

- Змея.

— Облака.

### **Отгадай, кто позвал**

Выбирается водящий, он становится спиной к дети на расстоянии 3-4 м и закрывает глаза. Ведущий подходит к кому-либо из участников игры и притрагивается рукой. Тот громко называет имя водящего, зовет его, пример: Саша-а-а! Водящий разворачивается

- Кто тебя позвал, угадай! - спрашивает ведущий Водящий называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего

### **Если весело живется**

дети свободно располагаются по площадке. Ведущий становится, чтобы все его хорошо видели, запекает песню и показывает ребятам движения. Малыши должны повторять движения ведущего.

Если весело живется, Делай так.

(2 хлопка в ладоши перед грудью) Если весело живется, Делай так.

(2 хлопка в ладоши над головой) Если весело живется, Делай так.

(2 хлопка по коленям) Если весело живется, Делай так. (2 притопа ногами) Если весело живется Делай все. (

Повторяется подряд одно за другим все движения: '2 хлопка в ладоши перед грудью, 2 хлопка в ладоши над , 2 хлопка по коленям, 2 притопа ногами.)

по желанию детей можете повторить игру несколько раз постепенно добавляя различные движения — прыжки вверх порот вокруг себя, кивок головой, поднятие одной из ног щелчки пальцами, приседания и т. д.

## **Народные игры**

### ***Ручеек***

Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка. Они берутся за руки и держат их высоко над головой, стоя лицом друг к другу. Из сцепленных рук получается открытый проход, длинный коридор! Остальные дети становятся паровозиком и проходят по? сцепленными руками, выбирая себе пару. Взявшись за руки новая пара идет в конец прохода и там становится, поднимая руки вверх. Тот, чью пару разбили, идет в начало ручейка и проходя под руками, выбирает того, кто ему нравится. И игра продолжается.

### **Золотые ворота**

Выбираются два водящих, они становятся лицом друг к другу, берутся за руки, поднимают их вверх, образ ворота. Остальные дети берутся за руки так что составляется цепочка. Игроки-ворота говорят считалку, а цепочка? быстро старается пройти между ними  
Тра-та-та, тра-та-та,. Отворяем ворота, Золотые ворота -  
Проходите, господа! Пропускают не всегда: Первый раз прощается,  
Второй раз запрещается, А на третий раз Не пропустим вас!  
При этих словах игроки опускают руки вниз - ворота захлопываются. Те участники, которые оказались пойманными, занимают места водящих, и игра дродолжается. Разрешается воротам быстро проговаривать считалку, а проходящим ускорять шаг или переходить на бег.

### **Морская фигура**

Дети становятся по всей площадке, в месте с ведущим поднимают руки вверх, плавно водят ими влево вправо, изображая волны, и произносят считалку:  
Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
море волнуется три,  
Морская фигура,  
На месте замри!  
Дети останавливаются и замирают в позе, изображая какую-либо фигуру.



Ведущий объявляет победителем участника, который придумал самую красивую позицию. игра продолжается.

## **Игры с бегом**

### **Воробышки и автомобиль**

цель: учить Детей умению бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; начинать бег и менять Направление движения по сигналу воспитателя находить свое место.

#### **Описание игры**

дети встают за линию, начерченную на земле на ОДНОЙ стороне площадки, или сидят там на стульчиках. Это — «воробышки в гнездышках», ОДИН ребенок с обручем в руках находится по другую сторону площадки. Он изображает автомобиль. Воспитатель говорит:

Воробышек-пташечка, , Серая рубашечка. Откликайся, воробей, Вылетай-ка, не робей.

Прсле. этих слов «воробышки» переступают: линию и бегают в разных направлениях по всей площадке, размахивая «крылышками». На слова воспитателя; «Автомобиль едет, летите, воробышки, и свои гнездышки!» — они улетают в «гнезда» (бегут назад за линию или садятся на. свои стульчики). «Автомобиль\* уезжает в «гараж». Первоначально воспитатель принимает на себя роль и воробышка, и автомобиля. После много- КРАТНЫХ повторений игры на роль автомобиля назначается ребенок.

### **Скорее в круг!**

Цель: учить детей умению быстро действовать по сингналу воспитателя

#### **Описание игры**

на площадке чертят (выкладывают из камешков, ШИШек) Круг Диаметр 4 м, а в нем — еще круг диаметром 2 м, Дети ходят друг за другом по вйешнему краю большого круга. Между большим и МАЛЫМ кругом ходит воспитатель. На сигнал «скрее в круг» дети стараются набежать а маленькийИ яруг, а воспитатель имитирует ловлю. ПоймаНЬе останавливаются на месте. Затем они снова встают за большой круг.

### **Машины**

Цель: учить детей умению бегать по всей площадке в разных направлениях, действовать по сигналу воспитателя.

#### **Описание игры**

каждый ребенок получает по деревянному обручу или пластмассовому кольцу — это «руль». дети бегают по

площадке, поворачивая «руль» да и влево. По сигналу воспитателя они дела-Остановки, во время которых «накачивают шины автомобиля», «заливают бензин», «включают сигнал».

### **Кошки - мышки**

Участники образует круг и берутся за руки. Выбирают кошку и мышку. Мышка находится внутри круга, а кошка снаружи. Кошка должна поймать мышку. Игроки, образующие круг, защищают мышку от кошки. Кошке же разрешается прорывать сцепленные руки, подпрыгивать и перепрыгивать через них. Если кошка прорвется в круг, мышка может выбегать наружу. Когда кошка поймает мышку, они становятся в цепь игроков, образующих круг. А участники выбирают новых кошку и мышку.

### **Не боимся мы кота**

Выбирается водящий - он будет котом, все остальные участника мыши.

Кот садится на пол и спит, Ведущий говорит.:

Мышки, мышки, выходите, Порезвитесь, попляшите. Выходите поскорей, Спит усатый кот-злодей!

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:

Тра-та-та, тра-та-та, Не боимся мы кота!

По сигналу ведущего: "Проснулся кот!" - мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать. Те, кого кот запянтает (коснется рукой), становятся его добычей.

По второму сигналу ведущего: "Уснул кот!" - играющие вновь подходят к водящему, который вернулся на свое место и спит, и снова поют песенку мышей.

После 3 выходов кота на охоту его сменяет новый водящий.

### **Сова охотится ночью**

Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные игроки изображают разных зверушек: мышей, птичек, лягушат, зайчиков и белочек.

Ведущий дает команду: "День!" Все звери бегают и прыгают.

Сова спит в гнезде. По второй команде: "Ночь!" - все должны замереть и *т* шевелиться. Сова вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок,

замеченный совой, становится ее добычей. по сигналу "День!" сова улетает к себе в гнездо, а все зверушки снова начинают бегать и резвиться до команды "Ночь!".

Когда в гнезде окажется 5 пойманных зверушек, выбирается новая сова.

По желанию детей можете повторить игру несколько раз.

### **Медведь, что ешь?**

Выбирается медведь, все остальные - пчелы. Определяется, где у пчел домик - черта за которой медведь не имеет права их ловить. По сигналу ведущего пчелы подходят к медведю и спрашивают: "Медведь, что ешь?" медведь отвечает: "малину", "рыбу", "шишки"... Но как только медведь скажет: "Мед!" -он бросается на пчел и начинает их ловить. Те, спасаясь, бегут в домик. Кого медведь поймал, того отводит к себе в берлогу. После 3 выходов выбирают нового водящего-медведя. Тот из медведей, го за время игры поймал пчел больше, чем другие, объявляется победителем.

### **У медведя во бору**

Выбирается медведь, который рисует на земле большой круг и садится в него. Это лес. Остальные играющие рисуют на другой стороне площадки такой же круг это дерёвня.

Дети идут из деревни в лес по ягоды и грибы и дружно поют:

- У медведя во бору Грибы, ягоды беру! А медведь не спит И на нас рычит!

Как только играющие скажут последние слова, медведь выбегает и старается кого-нибудь поймать. Дети бегут в деревню, где их ловить запрещается, или разбегаются по площадке в разные стороны, стараясь не попасться медведю. Кого медведь поймал, того он отводит к себе в лес. Игра заканчивается, когда будут пойманы 5 игроков, после чего выбирается новый медведь и все повторяется вновь.

#### **Капкан**

Играющие, взявшись за руки, образуют круг - это капкан. Все остальные игроки: голуби, воробьи, синицы, вороны, утки, орлы, бабочки, пчелы, стрекозы, мухи - словом, все, что летает.

По сигналу ведущего участники, изображающие капкан, поднимают руки вверх, образуя ворота. В это время всем птицам и насекомым разрешается влетать и вылетать из капкана. Ведущий подает другую команду, руки опускаются - капкан захлопывается. Кто оказался пойманным, становится в день игроков, изображающих капкан. Игра продолжается до тех пор, пока останется только один непоиманный игрок, он и становится победителем.

### **Самолётики**

Ведущий разделяет детей на две команды: одни самолетики, другие - туча.

Рисуется большой круг. Это аэродром. Ведущий говорит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,  
Но друг с другом не столкнутся.  
Самолетики, которых изображают дети, расставив руки в стороны, начинают летать за пределами круга. Все говорит: Вдруг летит большая туча, Стало все темно вокруг. Самолетики - в свой круг!  
При этих словах те; кто изображает тучу, пытаются |Поймать самолетики. Кто успел залететь на аэродром, тот . Кого поймали - становится тучей. Игра продолжается до тех Пор, пока не останется 1 самолетик. Он и победителем.

### **Гуси-лебеди**

Играющие делятся на 2 команды - это гуси, они расходятся в разные стороны площадки. Выбирают 2 водящих - это волки, они становятся на середине площадки, талу ведущего гуси перелетают на противоположные стороны, то есть команды. меняются местами. Волки , преследуя их до самого укрытия. Пойманных и отпускают обратно. После 2-3 перебежек подводят *ИТОГ* и выбирают новых волков. побеждает тот из волков, кто поймал гусей больше.

## **Игры с прыжками**

### **По ровненькой дорожке**

Цель: учить детей умению чередовать ходьбу с прыжками.

Описание игры

Дети стоят стайкой или строятся в колонну, за другом.

Воспитатель ритмично, в определи! темпе произносит текст:

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два, По камешкам, но камешкам, По камешкам, по камешкам... И в яму — бух! Вылезли из ямы.

Вначале дети идут шагом, затем прыгают двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на пред последнюю строчку

присаживаются на корточки на последнюю — приподнимаются.

Воспитатель снова повторяет стихотворение После нескольких повторений он произносит другой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Устали ваши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом — здесь мы живем!

По окончании текста дети бегут в дом (салятся

на стульчики или располагаются за отведенной чертой и т. д.).

### **Птички в гнездышках**

Цель: учить детей умению по сигналу выпрыгивать из обруча на двух ногах; после бега занимать любой свободный обруч, впрыгивая в него.

#### **Описание игры**

на площадке раскладывают плоские обручи из фанеры, картона гибкого прута, веревки; в каждый обруч встаёт ребенок. «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд»,—говорит, воспитатель дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке На слова: «Вечер наступил. Птички, домой! - каждый быстро занимает любой свободный обруч впрыгивая в него.

### **Вороны и собачка**

цель; учить детей умению подражать движением птиц и звукам, издаваемым ими; двигаться, не мешая друг другу; действовать по сигналу воспитателя.

#### **Описание! игры**

раздаёт детям медальоны с изображением ворон На стульчике лежит игрушка-собачка. воспитатель вместе с детьми прыгает на двух ногах по всей площадке, изображая ворон, каркает и произносит текст:

вороны:

. «Кар! Кар! Кар!» потом бирёт игрушку-собачку в руки и говорит: Тут собачка прибежала И ворон всех разогнала: «Ав! Ав! Ав Вороны» разлетаются а разные стороны, а воспитатель с собачкой их догоняет.

### **Сильный удар**

На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу рукой. Выигрывает тот, у кого мяч сделает больше движений вправо-влево до полной остановки.

### **Кто выше**

Два игрока держат за концы веревку. Определяется высота, которую должны преодолеть малыши. При малейшем задевании игроки, держащие веревку, должны ее отпустить. По сигналу ведущего соревнующиеся разбегаются и пытаются перепрыгнуть через веревку, отталкиваясь ногами (ногой) в заранее отмеченном на земле месте.

Побеждает тот, кто сумеет взять самую большую высоту.

### **Прыжок вверх**

На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети подпрыгивают вверх по очереди и стараются коснуться головой мяча.

Побеждает тот, у кого это получится, кто допрыгнет до мяча.

### **Позвони в колокольчик**

На ветку дерева за ленточку привязывают колокольчик. Если игра проходит в помещении, колокольчик привязывают между двумя стойками или ведущий держит в руках палочку, на конце которой колокольчик привязан за ленточку.

Мальши подпрыгивают вверх, стараясь коснуться рукой колокольчика так, чтобы он зазвонил.

### **Прыжки на одной ноге**

Дети становятся в одну линию. По сигналу ведущего нужно допрыгать до финиша (2-3 м) на правой (затем на левой) ноге. Тот, кто пришел первым, - победитель.

### **Не наступи**

Несколько ребят кладут на землю небольшую палочку. По команде ведущего: "Раз!" - прыгают вперед, два!" - прыгают через палку назад.

Побеждает тот, кто правильно выполнял команды и не наступал на палку.

### **Попрыгунчики**

На старте 2 команды. Дети стоят в колонне по одному руки на поясе. По сигналу ведущего мальши прыгают на 2 ногах до финиша. Выигрывает та команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту.

### **Прыгуны**

На старте 2 команды. Игроки стоят в колонне по «у, каждый держит за пояс стоящего впереди. По сигналу ведущего дети прыгают на 2 ногах до финиша. Выигрывает та команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту.

### **Точка прыжка**

Дети берут в руки цветные мелки и, встав почти гнута к стене, делают прыжок вверх с места, отметив ОМ на стене высшую толчку прыжка. Победителем будет считаться тот, кто поставил отметку мелом выше другие. Игру можно проводить и в помещении. Прикрепить стене лист плотной белой бумаги, дать детям цветные карандаши (чтоб не путались отметки), и каждый участник делает прыжок вверх, отметив карандашом на листке бумаги высшую точку прыжка .

## Физические упражнения

### **Белые медведи`**

Развивает быстроту реакции, образное восприятие ситуации.

Двое детей, взявшись за руки, изображают белых медведей. По команде `Белые медведи вышли на охоту` они должны окружить и поймать других участников игры. Пойманный выходит из игры.

### **`Близкие знакомые`**

Развивает способность к анализу различий зрительных образов, зрительную память.

Дети выстраиваются в одну шеренгу по росту. Двое, наблюдательность которых будет проверяться, выходят из строя и стоят спиной к остальным.

Ведущий задает им различные вопросы:

- Кто из присутствующих самый высокий? Самый маленький?
- Назвать всех присутствующих по порядку (по росту); в обратном порядке.

Поскольку необходимо вызвать по очереди всех детей, следует разнообразить вопросы:

- Какого цвета глаза у самого высокого ученика; какого цвета волосы?
- У кого и с кем одинаковая одежда?
- У кого верхняя часть одежды красного (белого, синего) цвета?

Могут задаваться и другие вопросы.

### **`Борьба за мяч`**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, развивает чувство коллективизма, волевые качества активности и инициативности.

Дети делятся на две команды. Игра начинается подбрасыванием мяча или ударом его об пол. Поймавший мяч первым передает его своим партнерам. Соперники стараются перехватить мяч и передавать его участникам своей команды. Если команде удалось передать мяч непрерывно 3-5 раз, ей начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **`Будь внимателен`**

Развивает способность к концентрации и переключению внимания.

Дети стоят в шеренгу и, желательно под музыку, маршируют. Учитель произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети должны выполнять их:

`Зайчики!` - Дети прыгают, имитируя движение зайцев.

`Лошадки!` - Дети ударяют ногой об пол, будто лошадь бьет копытом.

`Раки!` - Дети пятятся назад, как раки.

`Птицы!` - Бегают, раскинув руки, или (стоя на месте) машут руками.

`Аист!` - Прыжки на месте на одной ноге.

`Лягушка!` - Присесть и скакать вприсядку.

### **`Веретено`**

Развивает координационные способности.

Играющие делятся на две группы, построенные в колонну. По команде дети, стоящие первыми, оборачиваются вокруг себя, как веретено. Затем вторые берут первых за талию, и они оборачиваются вдвоем, затем втроем и т.д. Побеждает группа, участники которой обернутся быстрее.

### **`Вернись на место`**

Развивает координационные способности и двигательную память.

Участники игры сидят на скамье или матах. На полу рисуется круг. Водящий становится в круг, закрывает глаза (можно их завязать), делает 4 шага вперед, поворачивается на 90 градусов и делает 4 шага обратно. Затем все повторяется. Выполнив упражнение, водящий должен оказаться в кругу. Проигрывает тот, кто, сделав последний шаг, оказался вне круга.

### **`Верхом на мяче`**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания, чувство коллективизма. Каждая команда состоит из трех человек. По сигналу один из участников, поддерживаемый под локти двумя другими, встает на футбольный или баскетбольный мяч и, переступая, катит его к финишу. Для усложнения в процессе преодоления дистанции участники могут по очереди сменять стоящего на мяче. Побеждает команда, первой добравшаяся до финиша.

### **`Волшебное слово`**

Развивает произвольный контроль, интенсивность и устойчивость внимания. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово `пожалуйста`. Если это слово не произносится, дети остаются неподвижными.

### **`Вот так позы`**

Развивает произвольный самоконтроль, интенсивность и устойчивость внимания, моторную и зрительную память.

Участники игры принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их после того, как все дети вернутся в исходное положение.

Игру следует постепенно усложнять: водящий повторяет позы понемногу увеличивающегося количества детей.

### **`Вызови по имени`**

Развивает интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, двигательную память.

Дети, предварительно разбившись на две команды, бегают и прыгают в произвольном порядке. Внезапно ведущий подбрасывает мяч и называет имя



участника первой команды, который должен поймать мяч. Аналогично вызывается участник второй команды. Побеждает команда, поймавшая мяч большее количество раз.

### **`Гонка мяча`**

Развивает интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, двигательную и оперативную память; волевые качества активности и инициативности.

Две команды встают в две шеренги друг против друга на расстоянии 3-5 метров. В каждой команде играющие рассчитываются на первый и второй номера. Первые номера в обеих шеренгах составляют одну команду, вторые - другую. По сигналу прогоняют (перебрасывают) мяч сначала первые номера, потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до 5 раз. Передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передает его команде противника. Ведущий считает штрафные очки за каждый упавший мяч. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

### **`Движение по памяти`**

Развивает зрительную и двигательную память.

Водящий изучает или проходит для запоминания по начерченной зигзагообразной линии. Затем ему нужно пройти по ней с закрытыми (завязанными) глазами. Выигрывает тот, кто лучше справится с заданием.

### **`Журавли и лягушки`**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание.

Часть детей (меньшая по количеству) изображает журавлей, стоя на одной ноге. Остальные изображают лягушек, прыгая на четвереньках. По команде `журавли`, прыгая на одной ноге, ловят `лягушек`, прыгающих в `болото` (очерченный заранее круг). В `болоте` `лягушки` в безопасности. Затем участники меняются ролями.

### **`Замри`**

Развивает зрительную и двигательную память, воображение.

Дети произвольно расходятся по спортивному залу. По команде `замри` (или иному звуковому сигналу) каждый из них принимает позу, отражающую конкретное действие (землекоп, прыгун, штангист). Ведущий смотрит и определяет, кто шевелится или принял несодержательную позу. Такой ребенок считается проигравшим и выходит из игры (садится на скамейку). Игра повторяется несколько раз. Выигрывают те, кто не нарушил правила.

### **`Запомни движения`**

Развивает зрительную и моторную память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке.

Примеры движений:

1. Присесть, встать, поднять руки, опустить руки.
2. Отставить правую ногу вправо, приставить; отставить левую ногу влево, приставить.
3. Присесть, встать, повернуть голову вправо, повернуть голову влево, повернуть голову прямо.

### **`Запомни свое место`**

Развивает зрительную и моторную память.

Участники игры стоят в кругу или в различных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Когда зазвучит музыка или будет подан сигнал, они разбегаются, но с окончанием музыки или по новому сигналу каждый должен вернуться на свое место.

### **`Запрещенное движение`**

Развивает моторную и зрительную память и соотношения между ними.

Участники стоя выполняют гимнастические упражнения, показываемые им ведущим. Выполняются все упражнения, кроме одного (`запрещенного`), заранее оговоренного. Игра может усложняться, если вместо `запрещенного` упражнения дети будут выполнять другое, также заранее оговоренное. Например, вместо `запрещенного` движения - поднять руки вверх - они должны присесть.

### **`Защитник`**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, чувство коллективизма и лидерские способности, волевые качества активности и инициативы. Обозначается круг диаметром 2-3 метра. Играют 8-10 человек. Двое из них по жребию располагаются в центре круга: один садится на корточки, а второй (`защитник`) кладет ему одну руку на голову и, не отнимая ее, обходит сидящего то справа, то слева. Задача остальных игроков - коснуться сидящего. Задача `защитника` - осалить нападающих, не отнимая руки от головы сидящего. Если `защитник` выполнит свою задачу, осаленный занимает место сидящего, который теперь сам становится `защитником`, а `защитник` присоединяется к остальным игрокам. Осаливание не засчитывается, если `защитник` отнял руку от головы сидящего.

### **`Зеваки`**

Развивает произвольное внимание и быстроту простой двигательной реакции.

Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего (‘Стоп!’) останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону. Сделавший ошибку выходит из игры.

### **‘Канон’**

Развивает произвольное внимание, чувство ритма, двигательную память. Под музыку с четко выделенным ритмом дети двигаются друг за другом. На первый такт правую руку поднимает первый ребенок, на второй такт - второй ребенок и т.д. Когда правую руку поднимут все участники игры, на очередной такт дети последовательно поднимают левую руку. Затем в такой же последовательности дети опускают руки.

### **‘Кто быстрее?’**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.

Двое-трое водящих располагаются в кругу, остальные игроки - за линией круга. По сигналу игроки входят в круг и выходят из него. Водящие стараются их поймать. Пойманные становятся ловишками. Водящие не имеют право выходить из круга.

### **‘Кто что сделал?’**

Развивает ритмические возможности, моторно-ритмическую память. Четверо играющих стоят в одной шеренге и по очереди выполняют (желательно под музыку) различные движения, повторяя цикл 4 раза. Водящий должен запомнить, что они делали, и затем повторить их движения.

### **‘Кулак - ладонь’**

Развивает быстроту реакции, зрительно-моторную координацию. Руки перед собой (выполняется в положении ‘сидя’ или ‘стоя’). Левая кисть сжата в кулак пальцами вверх. Вытянутые пальцы правой руки упираются в ладонь левой. Затем кисть правой руки сжимается, а пальцы левой вытягиваются и упираются в кулак правой.

### **‘Лови-бросай, упасть не давай’**

Развивает координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание.

Мяч перебрасывается в одном направлении по кругу между игроками, стоящими на расстоянии двух метров друг от друга. По сигналу дети меняют направление передачи мяча.

### **‘Ловишки’**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания.

Водящий ( `ловишка` ) передвигается вдоль разделительной линии в середине зала. По команде дети стараются перебежать на другую сторону мимо `ловишки`, который не пускает их. Тот, кого `ловишка` не пропустил, сам становится `ловишкой`.

### **`Ловишки` (с мячом)**

Стоя в кругу, играющие передают мяч друг другу со словами: `Раз-два-три - мяч скорей бери. Четыре-пять-шесть - вот он, вот он здесь. Семь-восемь-девять - бросай, кто умеет`. Тот, у кого на последнем слове окажется мяч, говорит: `Я` и бросает его в разбегающихся детей.

### **`Машины и пешеходы`**

Развивает способности к образному мышлению, интенсивному распределенному вниманию, чувству времени.

Участники разделяются на две команды: `машины` и `пешеходы`. `Машины` идут по параллельным `улицам` `змейкой` на полусогнутых ногах, руки перед собой `сжимают руль`. Пешеходы пересекают `улицу` в отведенных местах. Водящий ( `милиционер` ) поднимает руку - движутся `машины`, опускает - идут `пешеходы`. Если кто-либо вовремя не останавливается, его штрафуют (выводят из игры).

### **`Мяч водящему`**

Развивает координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.

Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в два круга, в центре которых стоит водящий. Он поочередно бросает мяч участникам своей команды и принимает его обратно. Когда мяч обойдет всех участников (1-3 раза), водящий поднимает мяч. Побеждает команда, сделавшая это быстрее и с минимальным числом падений`

### **Мяч, не падай`**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание.

Участники игры делятся на две команды, которые выстраиваются кругом, и передают мяч друг другу ударом об пол. Побеждает команда, сделавшая за определенное количество времени большее количество передач или быстрее передавшая мяч всем участникам своей команды.

### **`Мяч с переходом`**

Развивает координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание.

Учащиеся стоят в две колонны, расстояние между которыми 3-4 метра. В руках у впереди стоящего в первой колонне мяч, который он перебрасывает впереди стоящему второй колонны, а сам перебегает в конец своей колонны. Следующие игроки повторяют действие. Игра может проводиться в виде эстафеты.

### **`Найди мяч`**

Развивает вероятностное прогнозирование, наблюдательность.

Играющие стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, и держат руки за спиной. В центре стоит водящий. По сигналу дети передают маленький мяч за спиной. Водящий старается определить, у кого находится мяч, предлагая показать руки. Тот, к кому он обратился, сразу должен показать обе руки. У кого мяч оказался в руках или упал, становится водящим.

### **`Нос - пол - потолок`**

Развивает произвольность внимания.

Детям предлагается, глядя на ведущего, указывать на то, что он покажет (нос, пол, потолок). Ведущий указывает одно, а говорит другое, например, говоря `нос`, показывает на `потолок` и т.д.

### **`Отгадай`**

Развивает пантомимические способности, эмоциональную сферу.

Водящий ребенок выходит из зала (отдаляется от спортивной площадки). Остальные договариваются, что они будут показывать, когда водящий вернется. Вернувшись (по сигналу), водящий здоровается и спрашивает: `Что вы делали, пока меня не было?` Остальные участники игры по очереди жестами показывают, что они делали (подметали, копали яму, читали и т.д.). Выигрывает тот водящий, который быстрее и правильнее угадает, чем занимались в его отсутствие.

### **`Подхвати палку`**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания).

Играющие стоят в кругу, рассчитавшись по порядку номеров. Ведущий (первый номер) стоит в центре и придерживает сверху одним пальцем гимнастическую палку. Внезапно ведущий называет чей-то номер и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить ее, пока она не упала. Поймавший палку становится ведущим. Уронивший или тот из играющих, кто сделает ложное движение, среагировав на чужой номер, становится спиной к кругу и так продолжает играть. Пошевелившийся три раза выбывает из игры.

### **`Пожалуйста`**

Способствует преодолению двигательного автоматизма.

1-й вариант. Все участники игры и ведущий становятся в круг. Ведущий показывает движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), играющие должны их повторить только в том случае, если к показу добавляется слово `пожалуйста`.

2-й вариант. Аналогично первому варианту, но тот, кто ошибся, должен, выйдя на середину, выполнить задание (улыбнуться, поприсесть и т.д.).

### **`Расставить посты`**

Развивает быстроту реакции.

Дети, построенные колонной, во главе с `командиром` идут друг за другом. Когда `командир` хлопнет в ладоши, замыкающий колонну должен остановиться. Игра заканчивается, когда `командир` расставит всех участников игры.

### **`Скопируй позы`**

Развивает двигательную память и коммуникативные способности.

Два участника игры стоят лицом друг к другу. Один из них примерно на 5 секунд принимает определенную позу, затем возвращается в исходное положение. Второй участник должен повторить позу. Потом они меняются ролями. Затем в игре принимают участие две пары детей, потом играют трое на трое, четверо на четверо и т.д. Выигрывают те, кто выполнил задание успешнее. Остальные дети могут выступать в роли арбитров.

### **`Слушай внимательно`**

Развивает образные и двигательные представления, двигательную память.

Учащиеся идут по кругу, выполняя упражнения, которые соответствуют словам ведущего. На слово `пень` становятся на колени, опустив голову и руки. На слово `елка` останавливаются и отставляют опущенные руки в стороны. На слово `сноп` останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. После выполнения упражнения дети сразу же продолжают движение по кругу.

Задание усложняется, когда команды даются в разбивку. Ошибающийся выходит из игры. Интервалы, через которые подаются команды, можно постепенно сокращать от 7-10 секунд до 3-5. Учитель контролирует правильность выполнения упражнений.

### **`Слушай и исполняй`**

Развивает внимание и двигательную память.

Ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить их несколько раз. Затем дети должны повторить эти действия в своих движениях в той последовательности, в какой они были названы.

Примеры движений:

1. Повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.
2. Поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить руки.
3. Повернуться налево, присесть, встать, вернуться в исходное положение.

### **`Слушай хлопки`**

Развивает быстроту реакции и координационные способности.

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети принимают позу `аиста` (встают на одну ногу, руки в сторону), на два хлопка - принимают позу `лягушки`. На три хлопка - возобновляется ходьба по кругу.

### **`Смени руки`**

Развивает координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, волевые качества активности.

Дети стоят парами напротив друг друга и держат руки ладонями вперед.

Правой рукой нужно `осалить` левую руку `соперника`, одновременно не позволив `осалить` свою левую руку.

Для усложнения ведущий подает команду `Менять`. В этом случае следует левой рукой стараться `осалить` правую руку. При этом может подаваться команда `Не менять`, чтобы дети продолжали `салить` ту же руку, что и прежде.

Каждый участник считает вслух, сколько раз ему удалось `осалить` руку `противника`.

### **`Стоп, хлоп, раз`**

Развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.

Дети двигаются по кругу. На слово `стоп` все останавливаются, на слово `хлоп` подпрыгивают, на слово `раз` поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Паузы между словами-командами постепенно сокращаются, команды подаются в разбивку. Ошибающийся выходит из игры и садится на скамейку.

### **`Успейте подхватить`**

Развивает координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.

Играющие стоят в кругу, рассчитавшись по порядку номеров. Ведущий подбрасывает мяч, одновременно называя один из номеров. Вызванный должен подхватить его. Если ему это удастся, он становится ведущим **`Ухо - нос`**

Развивает координационные способности.

Играющие должны хлопнуть перед собой в ладоши, взяться правой рукой за левое ухо, левой рукой - за нос. Затем, вновь хлопнув в ладоши, взяться левой рукой за правое ухо, а правой рукой - за нос. Повторяется несколько раз.

### **`Хищник в море`**

Развивает координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.

Для игры понадобится веревка длиной 2-3 метра.

В игре участвуют до 10 детей. Один выбирается `хищником`, остальные - рыбки.

На одном конце веревки делают петлю и надевают на палку или колышек.

`Хищник` берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута на уровне коленей. `Рыбки` должны перепрыгивать ее. Задетые веревкой выходят из игры.