

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: - выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Месяц	Подвижные игры (с ходьбой и бегом)	Подвижные игры (с подпрыгиванием)	Подвижные игры и упражнения (с бросанием и ловлей)	Подвижные игры и упражнения (с ползанием, лазанием)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение
Сентябрь	«Догони мяч» Взрослый бросает мяч и говорит: «Раз, два, три, беги». Ребенок должен побежать только после слова «беги» и догнать мяч. Взрослый бросает мяч в разных направлениях.	Веселые зайчата На площадке проведена черта. По сигналу воспитателя дети прыгают на обеих ногах по площадке, согнув руки в локтях. По сигналу «Домой!» «зайчата» бегут к черте и становятся за нее.	Кто дальше бросит мяч, мешочек Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все по сигналу воспитателя бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его	Доползи до флажка (погремушки) Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 3-4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на	Прячем мишку Взрослый прячет знакомую ребенку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говоря: "Где мишка? Ищи мишку!", взрослый ищет его вместе с ребенком. Когда ребенок найдет

		<p>мяч. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками поднимают мячи над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию.</p>	<p>четвереньках поползти до погремушки, взять ее, встать и погременуть (или помахать флажком над головой), затем положить погремушку на пол и вернуться на место.</p>	<p>игрушку, взрослый прячет ее так, чтобы найти было сложнее. После игры с мишкой прячется сам взрослый, крича "Ку-ку". Когда ребенок найдет его, он перебегает и прячется в другое место. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребенку.</p>
<p>«Солнышко и дождик» Дети сидят на стульях. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять, бегать, играют и т. д. По сигналу «дождик» быстро возвращаются на свои места. В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале – «дождик». Дети бегут к воспитателю прятаться под зонт.</p>	<p>Не замочи ног На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек (шириной 20-30 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием,</p>	<p>«Игра в мяч»: Кач, кач, кач. (Дети берут мячи и встают в круг) Поиграть хотим мы в мяч Из корзины, где игрушки, Поскорей его достань И играть со всеми встань Кач, кач, кач. (Дети бросают мяч двумя руками) Высоко подбросим мяч! (Вверх и ловят</p>	<p>Наседка и цыплята Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на</p>	<p>Пляска с погремушками» Слова и музыка В.Антоновой Наши погремушки – Звонкие игрушки, Воспитатель поёт, дети идут за ним, погремушки за спиной Погремушки у ребят Очень весело звенят. Ритмично звенят погремушками Будем веселиться, Весело кружиться, Прячут погремушки за</p>

		<p>воспитатель делает ручеек пошире (до 30—40. см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».</p>	<p>его) А потом его поймает И подбросим снова ввысь. Только мячик наш держись. Кач, кач, кач. (Бросают мяч двумя руками о пол) Мы о пол ударим мяч! А потом его поймает И ударим снова в низ. Только мячик наш держись. Кач, кач, кач. (Дети кладут мячи в корзину) Утомился бедный мяч. Закатился в уголок. И тихонечко умолк. Правила игры: выполнять движения согласно тексту.</p>	<p>поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют пол площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой.</p>	<p>спину, кружатся Погремушки у ребят Очень весело звенят Звенят погремушками Дети убежали, Тихо стало в зале. Дети прячутся (приседают). Прячут погремушки за спину Где же вы, ребятки? Притаившись, слушают Не играйте в прятки! воспитателя Выходите погулять, Будем вместе танцевать!</p>
--	--	--	---	---	---

Месяц	Подвижные игры (с ходьбой и бегом)	Подвижные игры (с подпрыгиванием)	Подвижные игры и упражнения (с бросанием и ловлей)	Подвижные игры и упражнения (с ползанием)	Игры на ориентировку в пространстве +движение под музыку и пение
О	Птички	Я люблю свою	Попади в воротики	Проползи в обруч	<u>Аа у - у!</u>

<p>Дети изображают птичек. Взрослый обозначает гнезда для них. По сигналу взрослого «Птички захотели полетать!» птички вылетают из гнездышек, машут крыльями, приседают, клюют зерна, летают по всему обозначенному участку. По сигналу «Птички, в свои гнездышки!» птички занимают свои гнезда.</p>	<p>лошадку Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то как могут). Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.</p>	<p>Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии двух-трех шагов находятся воротики – дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротики. Прокатив три-четыре мяча, ребенок идет и собирает их.</p>	<p>Дети сидят в ряд на стульчиках или на скамейке. На расстоянии 2-3 м от них воспитатель держит обруч (диаметр 50-70 см), поставив его ободом на пол. За обручем в 2 м на скамейке (или кубе) стоят два флажка (султанчики). Воспитатель вызывает ребенка и предлагает ему на четвереньках доползти до обруча, проползти через него, подползти к скамейке, взять в каждую руку по флажку, показать их детям, помахать ими высоко над головой, положить на скамейку и вернуться на свое место.</p>	<p>Ребенок прячется в комнате и время от времени говорит: "Ау, ау!", а другой ребенок ищет его. Взрослый читает стихи: Я скажу тебе: "Ау!", Угадай, где я стою? Ты найди меня, найди, Здесь я; где-то на пути? Где я, где - реши скорей: Иль левее, иль правей! Повнимательнее будь, Все облазить не забудь!</p>
<p>У медведя во бору Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого</p>	<p>Шаловливые котята Дети— шаловливые котятки, которые очень любят бегать, прыгать,</p>	<p>Быстрый мяч Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой</p>	<p>Мыши в кладовой Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной</p>	<p>«Пляска с листочками» Музыка и слова А. Филиппенко 1.Покачайся надо мной</p>

	<p>назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают круг - это берлога «медведя», С противоположной стороны — черта - это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра и дети выходят из дома со словами: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит. После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».</p>	<p>играть. Малыши, как котята, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10—15 см выше поднятых рук детей. Через 45-60 сек детям предлагается отдохнуть, походить по площадке непродолжительное время — 20-25 секунд. Затем игра повторяется вновь.</p>	<p>или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение – 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.</p>	<p>стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.</p>	<p>Мой листочек золотой Качают листочком над головой Листики дубовые, Листики кленовые. Кружатся на шаге 2. Мы за листиком сидим, садятся на корточки, Из-за листика глядим. Закрывают лицо листиком Листики дубовые, выглядывают из-за него Листики кленовые. Кружатся на шаге 3. Вдруг весёлый ветерок Хочет вырвать мой листок. Быстро потряхивают листочком Листики дубовые, Кружатся на шаге Листики кленовые. 4. Мы листочек не дадим, Прячут листочек за</p>
--	--	---	---	---	---

					спину Пригодится нам самим. Листики дубовые, Кружатся на шаге Листики кленовые.
--	--	--	--	--	---

Месяц	Подвижные игры (с ходьбой и бегом)	Подвижные игры (с подпрыгиванием)	Подвижные игры и упражнения (с бросанием и ловлей)	Подвижные игры и упражнения (с ползанием)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение игры и упражнения
Ноябрь	«Самолёты» Дети сидят на стульях, расположенных на одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель делает вращательные движения рук перед грудью и произносит: «р-р-р», показывая, как завести мотор у самолёта. Затем обращается к детям: «Встали, приготовились к полёту, завести моторы!». Все повторяют движения рук. По сигналу «по-	«Мой веселый, звонкий мяч» Взрослый читает стихи: Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой!» (С. Маршак) Малыши имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова: «Не угнаться за тобой!» — дети бегут	«Прокати мяч» Дети садятся на пол друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мяч. Вначале воспитатель катит мяч детям, фиксируя внимание на том, что мяч надо толкнуть двумя руками. Вариант игры. Дети сидят в кругу и прокатывают мяч по желанию от одного ребенка к другому, называя имя: «Вова, лови мяч!» И. т. д.	Пробеги, как мышка, пройди, как мишка Дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2 – 3 м вторая, высотой 30 – 35 см. Воспитатель вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мышка, т.е. опираясь	<u>Где звенит</u> В этой игре участвуют двое взрослых. Дети закрывают глаза. Один взрослый с погремушкой или колокольчиком прячется. Затем дети открывают глаза. Взрослый звонит в колокольчик. Другой взрослый предлагает детям внимательно прислушаться и найти, где звенит колокольчик.

летели» дети разводят прямые руки в стороны (крылья у самолёта) и бегают в разных направлениях по комнате, площадке. По сигналу «на посадку» все направляются к своим стульям и садятся на них. Игра повторяется. Воспитатель сначала показывает движения, а затем всё игровое задание выполняет вместе с детьми.	от взрослого, который догоняет их. Ребята, не умеющие прыгать, делают «пружинку».		на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях), затем вернуться на свое место.	
Лохматый пес Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, то ли дремлет, то ли спит. Подойдем к	«Птички в гнездышках» Дети-птички встают на небольшое возвышение (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из	Попади в обруч Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками.	Кролики Дети – кролики. Они встают в обруч по 3-4 человека – это клетка, перед каждой клеткой дуга или обруч на подставке. Воспитатель поочередно подходит и выпускает кроликов – они подлезают под дугой, бегают, прыгают, на сигнал	«Заинька» Воспитатель превращает детей в зайчиков, дети надевают шапочки, становятся в круг, один – в центре. Двигаются по кругу в соответствии со словами песенки: Вышли детки на лужок, Заглянули под кусток, Увидели зайчика,

	<p>нему, разбудим. И посмотрим, что же будет! На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса. После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами. Дети убегают и прячутся в свой домик.</p>	<p>гнездышек, ищут зернышки». Дети-птички спрыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крылышками, приседают, клюют зернышки. На слова взрослого: «Дождь пошел!» — птички улетают в свои гнездышки.</p>	<p>Упражнение повторяется 2-3 раза.</p>	<p>«Кролики, в клетку!» возвращаются, пролезая в обруч, дугу.</p>	<p>Поманили пальчиком. (Дети прикладывают правую ладошку к глазам, «всматриваются». «Зайчик» сидит в центре на корточках, дети манят его пальчиком.) Зайка, зайка, попляши, Твои лапки хороши. Стал наш зайнышка плясать, Малых деток забавлять. Дети хлопают в ладоши, зайка пляшет. Вместе с зайчиком скорей Мы попляшем веселей. Все дети пляшут, а зайчик — в центре круга.</p>
--	--	--	---	---	---

Де ка Месяц	Подвижные игры (с ходьбой и бегом)	Подвижные игры (с подпрыгиванием)	Подвижные игры и упражнения (с бросанием и ловлей)	Подвижные игры и упражнения (с ползанием)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение
Де ка	«Птички и	«Зайка беленький	«Прокати мяч»	Наседка и цыплята	«Найди флажок»

<p>автомобили».</p> <p>Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять».</p> <p>Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого: «Автомобиль!» — птички быстро убегают с дороги.</p> <p>Вариант игры. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки - это птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили. Взрослый говорит: «Птички летят!» — птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. Птички</p>	<p>сидит «Зайка беленький сидит, (Присаживаются на корточки) Он ушами шевелит — (приложив руки к ушам, шевелят ими) Вот так, вот так Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть - Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп. Надо лапочки погреть (На слова «хлоп-хлоп» хлопают в ладоши) Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, (На слова «скок-скок» прыгают на месте) Скок, скок, скок, скок Надо зайке поскакать. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг и убежал». (Бегут в свои норки-на стульчики)</p>	<p><u>Материал:</u> мячи средней величины (по количеству играющих), дорожки разного цвета (длина 1,5—2 м).</p> <p>Воспитатель предлагает детям взять мячи и прокатить по дорожке, которая им больше всех нравится. Показывает, как надо оттолкнуть мяч, чтобы он катился, а не прыгал. Спрашивает каждого ребенка, по дорожке какого цвета он прокатил мяч. Затем взрослый предлагает детям поиграть, кто с кем хочет. Ребята выбирают партнера и катают мяч по дорожке друг другу.</p>	<p>Дети изображают цыплят, а воспитатель — наседку. На одной стороне площадки огорожено место — дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица».</p> <p>Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят — «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют пол площадке.</p> <p>Воспитатель говорит — «большая птица», все цыплята бегут домой</p>	<p>Воспитатель предлагает детям сесть на стулья и закрыть глаза. Затем он прячет несколько флажков в разных местах группы. Затем предлагает детям открыть глаза и говорит: «В группе спрятались флажки, поскорее их найди, мы флажки сейчас найдем танцевать с ними пойдем» Дети ищут флажки. Как только находят все флажки, выполняют с ними танцевальные движения.</p>
---	--	---	---	--

	<p>могут взбираться на скамейку, кубы и т. п. На сигнал: «Автомобили выехали!» — дети, изображающие автомобили выезжают на дорогу, а птички улетаю в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.</p>				
	<p>«Птички и кошка» Дети - «птички», воспитатель - «кошка». Воспитатель изображает спящую кошку, а дети в это время гуляют: машут руками, присаживаются, клюют зёрнышки. Кошка просыпается, произносит «мяу», старается поймать</p>	<p>Я люблю свою лошадку Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в</p>	<p>Попади в цель Играющие распределяются на две команды. Первая становится на исходную линию в шеренгу, у каждого по два мешочка. В 2-4 м от детей в одну линию поставлены кегли 10-12 штук. По команде педагога дети метают мешочки, стараясь</p>	<p>Доползи до флажка(погремушки) Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 3-4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках</p>	<p>«Раздувайся пузырь» Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют большой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно с этим все постепенно расши-</p>

	птичек, дети разбегаются в разные стороны, прячутся в домики (сажаются на стульчики).	гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то как могут). Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.	сбить кегли. Сбитые кегли подсчитываются и ставятся на место, а мешочки передают другой команде.	доползти до погремушки, взять ее, встать и погребеть (или помахать флажком над головой), затем положить погремушку на пол и вернуться на место.	ряют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «Хлоп». Можно после слов «лопнул пузырь» предложить детям, по-прежнему держась за руки, двигаться к центру круга, произнося «ш-ш-ш». малыши вновь надувают пузырь, отходят назад, образуя большой круг. Произносить текст надо медленно, четко, привлекая детей к повторению слов за воспитателем. Вместо четверостишия можно произносить звуки, имитирующие надувание шара: «пф-пф-пф». Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.
--	---	--	--	---	---

Месяц	Подвижные игры (с ходьбой и бегом)	Подвижные игры (с подпрыгиванием)	Подвижные игры и упражнения (с бросанием и ловлей)	Подвижные игры и упражнения (с ползанием, лазанием)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение
Январь	«Догони мяч» Взрослый бросает мяч и говорит: «Раз, два, три, беги.» Ребенок должен побежать только после слова «беги» и догнать мяч. Взрослый бросает мяч в разных направлениях.	«Мой веселый, звонкий мяч» Взрослый читает стихи: Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой!» (С. Маршак) Малыши имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова: «Не угнаться за тобой!» — дети бегут от взрослого, который догоняет их. Ребята, не умеющие прыгать, делают «пружинку».	Кто дальше бросит мяч, мешочек Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все по сигналу воспитателя бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мяч. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками поднимают мячи над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию.	Не наступи на линии Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м на расстоянии 40-50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не коснуться их. В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши над головой, затем вернуться на свое место.	Найди домик Воспитатель раздает детям плоскостные геометрические фигуры. По группе расставляет стулья с соответствующими фигурами. Воспитатель зовет детей в круг, проговаривая слова: Вышли детки на лужок Встали детки все в кружок Стали хоровод водить Друг за другом все ходить Один, два, три, ну-ка домик свой найди. Затем дети ищут домик с той фигуркой, что у них в руке.

<p>Кот и мыши Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.</p>	<p>Лягушки-попрыгушки На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки» – попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Взрослый говорит: 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 через шнур, произнося: «Плюх!»</p>	<p>Подбрось и поймай Один ребенок или несколько детей берут по мячу и встают на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.</p>	<p>Пробеги, как мышка, пройди, как мишка Дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2 – 3 м вторая, высотой 30 – 35 см. Воспитатель вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мышка, т.е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях), затем вернуться на свое место.</p>	<p>Где же наши ручки?» Музыка Т. Ломовой, слова И. Плакиды . Воспитатель предлагает детям спрятать ручки за спину и поёт первый куплет песни: 1.Где же, где же наши ручки, Где же наши ручки? Где же, где же наши ручки? Нету наших ручек. Вот, вот наши ручки, Дети показывают «фонарики» Вот наши ручки! Пляшут, пляшут наши ручки, Пляшут наши ручки! Воспитатель предлагает детям присесть и обхватить колени руками, поёт второй куплет: 2.Где же, где же наши ножки,</p>
--	--	--	---	--

					<p> Где же наши ножки? Где же, где же наши ножки Нету наших ножек. Вот, вот наши ножки, Дети встают и топают ножками Вот наши ножки! Пляшут, пляшут наши ножки, Пляшут наши ножки! Далее воспитатель предлагает деткам «спрятаться». Малыши закрывают лицо ладонями. Воспитатель поёт третий куплет: 3.Где же, где же наши детки, Где же наши детки? Где же, где же наши детки? Нету наших деток. Вот, вот наши детки, Дети кружатся, вращая кистями Вот наши детки! Пляшут, пляшут наши </p>
--	--	--	--	--	---

					детки, Пляшут наши детки
--	--	--	--	--	-----------------------------

Месяц	Подвижные игры (с бегом)	Подвижные игры (с прыжками)	Подвижные игры и упражнения (бросание, ловля)	Подвижные игры и упражнения (ползание, лазание)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение
Февраль	«Птички и автомобили». Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого: «Автомобиль!» — птички быстро убегают с дороги. Вариант игры. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки — это	«Зайка беленький сидит «Зайка беленький сидит, (Присаживаются на корточки) Он ушами шевелит (приложив руки к ушам, шевелят ими) Вот так, вот так Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп. Надо лапочки погреть (На слова «хлоп-хлоп» хлопают в ладоши) Зайке холодно стоять,	«Колобок» Воспитатель находится в центре зала с мячом в руках. Дети располагаются хаотично. Воспитатель: «Колобок – румяный бок покатылся во лесок». На сигнал: «Зайцы» дети прыгают, как зайцы. Воспитатель: «К зайцу (имя ребенка) покатылся». Воспитатель катит мяч тому, кого назвал. Ребенок возвращает мяч – катит его обратно. Сигнал: «Волки» - дети передвигаются по залу широким шагом. Воспитатель: «К волку	Мыши в кладовой Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за	Найди флажок Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел

	<p>птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили. Взрослый говорит: «Птички летят!» — птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. Птички могут взбираться на скамейку, кубы и т. п. На сигнал: «Автомобили выехали!» — дети, изображающие автомобили выезжают на дорогу, а птички улетают в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.</p>	<p>Надо зайке поскакать, (На слова «скок-скок» прыгают на месте) Скок, скок, скок, скок Надо зайке поскакать. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг и убежал». (Бегут в свои норки-на стульчики)</p>	<p>(имя ребенка) в лапы прыгнул». Воспитатель бросает мяч ребенку способом снизу. Ребенок бросает мяч воспитателю тем же способом. Игра продолжается. Дети имитируют походку медведя и лисы.</p>	<p>мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.</p>	<p>флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.</p>
	<p>Быстро в домик Дети располагаются в «домике» (на гимнастических</p>	<p>Шаловливые котята Дети — шаловливые котятки, которые очень любят бегать,</p>	<p>Поймай-прокати Напротив ребенка на расстоянии 1,5 – 2 м от него стоит воспитатель.</p>	<p>Проползи в обруч Дети сидят в ряд на стульчиках или на скамейке. На</p>	<p>«Пляшут малыши» Воспитатель предлагает малышам поплясать. Ребенок</p>

	<p>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).</p>	<p>прыгать, играть. Малыши, как котята, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10—15 см выше поднятых рук детей. Через 45—60 сек детям предлагается отдохнуть, походить по площадке непродолжительное время — 20—25 секунд. Затем игра повторяется вновь.</p>	<p>Он бросает мяч ребенку, а тот ловит его и катит обратно к воспитателю.</p>	<p>расстоянии 2-3 м от них воспитатель держит обруч (диаметр 50-70 см), поставив его ободом на пол. За обручем в 2 м на скамейке (или кубе) стоят два флажка (султанчики). Воспитатель вызывает ребенка и предлагает ему на четвереньках доползти до обруча, проползти через него, подползти к скамейке, взять в каждую руку по флажку, показать их детям, помахать ими высоко над головой, положить на скамейку и вернуться на свое место.</p>	<p>выходит на середину круга, а взрослый поет (на мотив «Ах, вы, сени ...»): Вот наш Сашенька встает, Он плясать сейчас начнет. Будет Сашенька плясать, Всех ребяток забавлять! Саша, Саша, попляши, Наших деток посмеши. Выбирай других плясать И ребяток забавлять! Ребенок пляшет, дети хлопают в ладоши.</p>
--	---	--	---	---	--

Месяц	Подвижные игры (с бегом)	Подвижные игры (с подпрыгиванием)	Подвижные игры и упражнения (бросание, ловля)	Подвижные игры и упражнения (ползание, лазание)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение
М ар	У медведя во бору	«Птички» в	Попади в цель	Кролики	«Колокольчик»

<p>Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают круг - это берлога «медведя», С противоположной стороны — черта - это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра и дети выходят из дома со словами: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит. После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится</p>	<p>гнездышках» Дети-птички встают на небольшое возвышение (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки». Дети-птички спрыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крылышками, приседают, клюют зернышки. На слова взрослого: «Дождь пошел!» — птички улетают в свои гнездышки.</p>	<p>Играющие распределяются на две команды. Первая становится на исходную линию в шеренгу, у каждого по два мешочка. В 2-4 м от детей в одну линию поставлены кегли 10-12 штук. По команде педагога дети метают мешочки, стараясь сбить кегли. Сбитые кегли подсчитываются и ставятся на место, а мешочки передают другой команде.</p>	<p>Дети – кролики. Они встают в обруч по 3-4 человека – это клетка, перед каждой клеткой дуга или обруч на подставке. Воспитатель поочередно подходит и выпускает кроликов – они подлезают под дугой, бегают, прыгают, на сигнал «Кролики, в клетку!» возвращаются, пролезая в обруч, дугу.</p>	<p>Взрослый привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его детям, звенит им и быстро прячет за спину (повторяет это несколько раз). Дети могут приговаривать: «Динь-динь». Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: «Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звеню». Добежав до противоположной стороны комнаты, взрослый быстро поворачивается, садится на корточки, прячет колокольчик позади себя, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда ко мне бегите, колокольчик</p>
---	--	---	---	--

«медведем».				мой найдите». Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его взрослому. Игра повторяется.
<p>Ловкий шофер</p> <p>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.</p>	<p>Сорви яблоко</p> <p>Взрослый изображает яблоню, в каждой руке он держит по яблоку или шарiku. Руки вытянуты на уровне головы ребенка - это «ветки», которые шевелятся от ветра. Ребенку предлагают сорвать яблоко. Он протягивает руки к нему, но «яблоня» сразу не поддается: «ветки» качаются из стороны в сторону, вверх и вниз. Ребенок подпрыгивает, стараясь схватить яблоко, и, в конце</p>	<p>Подбрось и поймай</p> <p>Один ребенок или несколько детей берут по мячу и встают на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.</p>	<p>В воротики</p> <p>Дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.</p>	<p>«Каравай» Т. Попатенко</p> <p>Как на ... день рождения – идут по кругу взявшись за руки и поют. Испекли мы каравай Вот такой вышины – поднимают руки вверх Вот такой нижины – садятся на корточки Вот такой ширины – разводят руки Вот такой ужины – все в центр идут круга. Каравай – каравай, кого хочешь выбирай – хлопают в ладоши, дети в центре танцуют.</p>

		<p>концов, это ему удается.</p> <p>«Сорванные» яблоки остаются у ребенка, а взрослый берет другие яблоки и предлагает «сорвать» их.</p>			
--	--	---	--	--	--

Месяц	Подвижные игры (с бегом)	Подвижные игры (с подпрыгиванием)	Подвижные игры и упражнения (бросание, ловля)	Подвижные игры и упражнения (ползание, лазание)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение
Апрель	<p>Лохматый пес</p> <p>Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:</p> <p>Вот лежит лохматый пес,</p> <p>В лапы свой уткнувши нос.</p> <p>Тихо, смирно он лежит,</p> <p>то ли дремлет, то ли спит. Подойдем к нему,</p> <p>разбудим</p> <p>И посмотрим, что же</p>	<p>Веселые зайчата</p> <p>На площадке проведена черта. По сигналу воспитателя дети прыгают на обеих ногах по площадке, согнув руки в локтях. По сигналу «Домой!» «зайчата» бегут к черте и становятся за нее.</p>	<p>Сбей кеглю</p> <p>На полу или земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1 – 1,5 м от нее ставят две – три большие булавы (расстояние между ними 15 – 20 см). дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить булаву. Прокатив три мяча,</p>	<p>«Проползи – не задень»</p> <p>Дети располагаются в одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, допползти до скамейки, на которой лежат флажки,</p>	<p>Найдем синичку</p> <p>Дети стоят свободно по залу, у воспитателя в руках игрушка – синичка.</p> <p>Пойду прятать я синичку,</p> <p>Очень маленькую птичку.</p> <p>Быстро глазки закрывайте,</p> <p>Где синичка – угадайте.</p> <p>Дети присаживаются на корточки,</p>

<p>будет!</p> <p>На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса.</p> <p>После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами. Дети убегают и прячутся в свой домик.</p>		<p>ребенок собирает их и передает следующему играющему.</p>	<p>встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.</p>	<p>закрывают глаза. Воспитатель прячет игрушку.</p> <p>«Ищите синичку!» - дети идут искать птичку.</p>
<p>«Птички и кошка»</p> <p>Дети - «птички», воспитатель - «кошка». Воспитатель изображает спящую кошку, а дети в это время гуляют: машут руками, присаживаются, клюют зёрнышки. Кошка просыпается, произносит «мяу», старается поймать птичек, дети разбегаются в разные стороны, прячутся в домики (салятся на</p>	<p>Через ручеек</p> <p>На площадке чертят две линии на расстоянии 15 – 20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.</p>	<p>Кто дальше бросит мяч, мешочек</p> <p>Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все по сигналу воспитателя бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мяч. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками</p>	<p>Не наступи на линии</p> <p>Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м на расстоянии 40-50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не коснуться их. В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p> <p>Дети идут по кругу и проговаривают: Смотрит солнышко в окошко, Идут по кругу. Светит в нашу комнатку. Мы захлопаем в ладоши, Хлопают в ладоши. Очень рады солнышку. Топ-топ-топ-топ! Ритмично притоптывают на</p>

	стульчики).	Можно сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не намочить ноги.	поднимают мячи над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию.	над головой, затем вернуться на свое место.	месте Топ-топ-топ-топ! Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладоши Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! На сигнал дождь идет, скорей домой, дети бегут к воспитателю под зонтик. Воспитатель говорит: Дождь прошел. Солнышко светит. Игра повторяется.
--	-------------	---	---	---	---

Месяц	Подвижные игры (с бегом)	Подвижные игры (с прыжками)	Подвижные игры и упражнения (метание, ловля)	Подвижные игры и упражнения (ползание, лазание)	Игры на ориентировку в пространстве + движение под музыку и пение
Май	«Солнышко и дождик» Дети сидят на стульях. По сигналу воспитателя «Солнышко!» все идут гулять, бегают, играют и т. д. По сигналу «Дождик!»	С кочки на кочку На площадке воспитатель чертит круги диаметром 30 – 35 см. Расстояние между ними примерно 25 – 30 см. Это кочки, по которым нужно	Поймай-прокати Напротив ребенка на расстоянии 1,5 – 2 м от него стоит воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот ловит его и катит обратно к воспитателю.	Мыши в кладовой Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от	Карусели Дети берутся за руки и под слова взрослого двигаются по кругу, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее, а затем постепенно замедляют

<p>быстро возвращаются на свои места. В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале – «Дождик». Дети бегут к воспитателю прятаться под зонт.</p>	<p>перебраться на другую сторону болота. По кочкам можно перешагивать, перебегать, перепрыгивать.</p>		<p>играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.</p>	<p>движение. Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели, А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.</p>
<p>Кот и воробушки «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем,</p>	<p>Поймай комара Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из</p>	<p>Попади в воротики Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии двух-трех шагов находятся воротики – дуги.</p>	<p>Проползи в обруч Дети сидят в ряд на стульчиках или на скамейке. На расстоянии 2-3 м от них воспитатель держит обруч (диаметр 50-70 см), поставив его ободом на пол. За обручем в 2</p>	<p>«Зайчики и лисичка» Музыка Г. Финаровского, слова В. Антоновой 1. По лесной лужайке Разбежались зайки. Дети-зайчики прыгают или бегают в разных направлениях Вот какие зайки</p>

<p>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).</p>	<p>бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.</p>	<p>Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротики. Прокатив три-четыре мяча, ребенок идет и собирает их.</p>	<p>м на скамейке (или кубе) стоят два флажка (султанчики). Воспитатель вызывает ребенка и предлагает ему на четвереньках доползти до обруча, проползти через него, подползти к скамейке, взять в каждую руку по флажку, показать их детям, помахать ими высоко над головой, положить на скамейку и вернуться на свое место.</p>	<p>Зайки-побегайки 2. Сели зайньки в кружок Роют лапкой корешок. Садятся на корточки – «ищут». Вот какие зайки, Зайки-побегайки! 3.Вдруг бежит лисичка, Рыжая сестричка. Зайки закрывают лица ладошками, а «лисичка» бежит, ищет Где же, где же зайки? Зайки-побегайки!</p>
---	--	---	---	---