

## **ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

### **Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей;
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением, выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Месяц		Хороводные игры/ Подвижные игры (с бегом)	Малоподвижные игры/ Подвижные игры (с прыжками)	Игры народов Севера/ Подвижные игры и упражнения (метание, ловля)	Подвижные игры народов России/ Подвижные игры и упражнения (ползание, лазание)	Эстафеты, спортивные игры и упражнения
Сентябрь		«Весёлый хоровод» № 1	«Чтобы сильным, ловким быть» №1	«Орел и Птицы» Лимбя Няби Нув'Сармик" № 1	«Серый волк» (сары буре)- татарская народная игра № 1	«Попади битой в песочницу» «Броски биты правой и левой рукой на дальность» (Городки)
	п/и	«Ловишки» № 1	«С кочки на кочку» № 2	«Попади в обруч» № 1	«Кто скорее через обручи к флажку» № 1	Эстафеты с мячом.
Октябрь		«Грушка» № 2	«Две подружки» № 2	«Караульщик» (Пастух) Ерангода № 2	«Ручеек» № 2 русская народная игра	Эстафеты парами.
	п/и	«Мы весёлые ребята» № 2	«Удочка» № 1	«Серсо» № 2	«Медведи и пчёлы» № 2	«Броски биты в цель» - один городок с расстояния 2 м.

Ноябрь		«Узнай по голосу» № 3	«Найди и промолчи» № 3	«Сова и мыши» Ханебцё и няби пися» № 3	«Горелки» № 3- русская народная игра	Эстафета с прыжками
	п/и	«Парный бег» № 3	«Не оставайся на полу» № 3	«Сбей кеглю» № 3	«Пожарные на учении» № 3	«Бросок биты правой и левой рукой в 2-3 городка с полукона (2-3 м).
Декабрь		«Согревалочка» № 4	«Тик- так» № 5	«Ручьи» Ена» № 4	Хлопушки № 4 (абакле)- татарская народная игра	Эстафеты с обручем
	п/и	«Хитрая лиса» № 5	«Попрыгунчики» № 6	«Мяч водящему» № 4	«Кролики» № 4	Эстафеты с прыжками
Январь		«Чурилки» № 5	«Запрещенное движение» № 4	«Охотники и зайцы» № 5	«Липкие пеньки» № 5 (Избешкек букэндэр) – башкирская народная игра	Игра- эстафета с санками.
	п/и	«Мышеловка» № 4	«Сделай, как можно меньше прыжков» № 4	«Брось за флажок» № 6	«Медведи и пчёлы» № 2	
Февраль		«Карусель» № 6	«Что мы делали не скажем, а что делали покажем»	«Канюк и лемминги» Ныера Няби	«Ляпка» № 6 - Русская народная игра в	Эстафеты парами

			№ 6	Нохо'№ 6	Кировской области.	
	п/и	«Уголки» № 6	« Удочка» № 1	«Зевака» № 7	«Пожарные на учении» № 3	Эстафеты с обручами
Март		«Ворон» №8	«Весеннее солнце» № 8	«Сова и мыши» Ханебцё няби пися'№ 3	«Заря» № 7 - русская народная игра	«Весёлые старты»
	п/и	«Бездомный заяц» № 8	«С кочки на кочку» № 2	«Охотники зайцы» № 5	«Кролики» № 4	
Апрель		«Колпачок» № 7	«Передай мяч» № 7	«Орел и Птицы» Лимбя Няби Нув'Сармик''№ 1	«Игра с платочком № 8- удмурдская народная игра	Игры с воланом (Бадминтон)
	п/и	«Встречные перебежки» № 9	«Кто скорее» № 5	«Стой!» № 8	«Медведи и пчёлы» № 2	Элементы футбола
Май		«Аленький цветочек» № 9	«К речке быстро мы спустились» №9	«Охотники и зайцы» № 5	«Юрта» № 9 - башкирская народная игра	Элементы баскетбола
	п/и	«Караси и щука» № 7	«Классы» № 7	«Серсо» № 2	«Перелёт птиц» № 5	Прыжки со скакалкой

**Картотека.  
Хороводные игры**

<b>Веселый хоровод» № 1</b> Хоровод, хоровод Веселится народ	<b>«Грушка» № 2</b> <i>Дети встают в круг близко друг к другу, Грушка – в середине.</i>	<b>«Узнай по голосу» № 3</b> <i>Дети стоят по кругу, водящий с закрытыми глазами – в центре.</i>
--	--	---

<p>Будем мы сейчас играть В хороводе хохотать!</p> <p><i>Взрослый или подготовленный ребёнок дает задания идти гуськом, на одной ноге, спиной вперед, держась за коленки, паровозиком (можно придумать другие движения и каждый раз играть по-разному)</i></p>	<p>Мы посадим Грушку, Вот, вот. Пускай наша Грушка Растёт, растёт. <i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i> Вырастай ты, Грушка, Вот такой вышины. <i>Поднимают руки вверх.</i> Вырастай ты, Грушка, Вот такой толщины. <i>Расширяют круг, делая несколько шагов назад.</i> Вырастай ты, Грушка, Вырастай в добрый час. Потанцуй ты, (имя ребёнка) Покрутись ты для нас. <i>Названный ребёнок танцует.</i> А мы эту, Грушку Все щупать будем. <i>Идут к центру, дотрагиваются до «Грушки».</i> От нашего (имя ребёнка) Убегать будем. <i>«Грушка» ловит убегающих детей.</i></p>	<p><i>Дети двигаются по кругу.</i> Поиграй – ка с нами, Ваня, Выходи скорей вперёд И с закрытыми глазами Догадайся, кто поёт. <i>Воспитатель указывает на одного из детей, который нараспев произносит:</i> Эту песню свою Для тебя, дружок, пою. Ты глаза не открывай, Кто я, ну – ка, отгадай!</p> <p><i>Водящий называет имя ребёнка, который пел.</i></p>
<p><b>«Согревалочка» № 4</b> <i>Дети парами по кругу Идём-идём с тобой вдвоём Идём дорогой длинною</i></p>	<p><b>«Чурилки» № 5</b> <i>Играющие выбирают двоих. Одному завязывают глаза, другому дают колокольчик. Затем ведут хоровод</i></p>	<p><b>«Карусель» № 6</b> <i>Дети образуют круг (держась за шнур, за ленты обруча, за руки) и вместе с воспитателем движутся по</i></p>

<p>К зайчишкам, мишкам, снегирям Идём дорогой зимнею. <i>(поворачиваются друг к другу лицом и выполняют движения по тексту)</i> Мы руками хлоп-хлоп И ногами топ-топ Головою круть- круть Постучали в грудь, в грудь, А на улице мороз <i>(обнять себя)</i> Отморозит деткам нос <i>(потереть нос)</i> Отморозит ушки <i>(потереть ушки)</i> Щёчки, словно плюшки <i>(надувают щёчки и "протыкают" пальчиками)</i> Не боимся мы угроз, <i>(погроzić пальцем)</i> Потанцуем лучше. <i>(подать друг другу руки и покружиться в паре на месте)</i></p>	<p><i>вокруг них со словами:</i> Трынцы - брынцы. Бубенцы Позолочены концы. Кто на бубенцах играет Того жмурка не поймает. <i>После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать. Как только жмурка его поймает, их меняют другие игроки.</i></p>	<p><i>кругу сначала медленно, потом все быстрее и произносят следующие слова:</i>  Еле-еле-еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом! Побежали, побежали, Побежали, побежали! <i>Темп движения замедляется</i> Тише, тише, не спешите, Карусель ос-та-но-ви-те. Раз-два, раз-два (пауза), Вот и кончена игра.</p>
<p><b>«Колпачок» № 7</b> Дети стоят в кругу. В центре один ребёнок- «колпачок» сидит на корточках. Дети идут по кругу со словами: Колпачок, колпачок</p>	<p><b>«Ворон» № 8</b> <i>Дети стоят по кругу, в центре – ворон.</i> Ой, ребята, та – ра – ра, На горе стоит гора, <i>(Дети идут к центру круга.)</i></p>	<p><b>«Аленький цветочек» № 9</b> Аленький цветочек, Словно огонечек, <i>(дети идут по кругу хороводным шагом)</i> Раз, два, три- повернись (имя) ты.</p>

<p>Тоненькие ножки, Красные сапожки. (идут по кругу) Мы тебя кормили, Мы тебя поили (круг сужается, затем расходятся обратно, образуя большой круг) На ноги поставили, Танцевать заставили. <i>Дети останавливаются, хлопают в ладоши со словами:</i> Танцую, сколько хочешь. Выбирай кого хочешь <i>Ребёнок- «колпачок» танцует и выбирает другого «колпачка».</i></p>	<p>А на той горе – дубок, А на дубе – воронок. (Возвращаются обратно. Ворон в красных сапогах, В позолоченных серьгах, Чёрный ворон на дубу, Он играет во трубу. (Ворон ходит внутри круга, Показывает сапоги и серьги.) Труба точеная, позолоченная, Труба ладная, песня складная. (Дети хлопают, ворон пляшет.)</p>	<p>(Названный ребёнок поворачивается спиной в круг) <i>Игра продолжается до тех пор, пока не повернётся последний ребёнок. Дальше дети идут спиной в круг и говорят:</i> - Аленький цветочек, Словно огонёчек. Раз, два, три, четыре, пять- повернулись все опять! (Все дети поворачиваются лицом в круг).</p>
---	---	--

### Малоподвижные игры

<p><b>«Чтобы сильным, ловким быть» №1</b> <i>Дети становятся в круг, поворачиваются лицом в центр. В центре – водящий. Играющие произносят текст, во время которого хлопают в ладоши:</i> Чтобы сильным, ловким быть, Со спортом должен ты дружить. Все виды спорта должен знать, Чтобы здоровым, смелым стать. <i>После слов водящий имитационными</i></p>	<p><b>«Две подружки» № 2</b> Дети стоят в кругу или врассыпную. На лужайке две подружки: (хлопают по коленям) «Ква-ква-ква, ква-ква-ква». (хлопают в ладоши) Две зелёные лягушки: (хлопают по коленям) «Ква-ква-ква, ква-ква-ква» (хлопают в ладоши) «Ква!»</p>	<p><b>«Найди и промолчи!» № 3</b> Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел предмет, подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит,</p>
---	---	--

<p><i>движениями показывает какой – либо вид спорта (плавание – гребки руками, футбол – удар по мячу ногой, баскетбол – ведение мяча). Играющие отгадывают.</i></p>	<p><i>(притопывают одной ногой)</i>  Хором песни распевают:  <i>(складывают ладони и чуть- чуть приоткрывают их- это ротик)</i>  «Ква-ква-ква,  <i>(хлопают в ладоши)</i>  «Ква-ква-ква»,  <i>(несколько раз притопывают ногой)</i>  И спокойно спать мешают.  <i>(грозят пальцем)</i>  «Ква-ква-ква-ква-ква»  <i>(хлопают в ладоши)</i>  «Ква!»  <i>(сделать один притоп ногой).</i></p>	<p>где он его нашел.  Если он не ошибся, то отходит в сторону.  Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.</p>
<p><b>«Запрещенное движение» № 4</b>  Дети становятся в одну шеренгу, ведущий - напротив них. Ведущий (на первых порах это взрослый) показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запретное - его нельзя выполнять. Например, это может быть хлопок руками, приседание или прыжок на одной ноге. Ведущий начинает показывать различные движения. Задача участников - повторять все, кроме предварительно обозначенного "запретного движения". Те из игроков, которые повторили его,</p>	<p><b>«Тик- так» № 5</b>  Дети становятся в круг, они- «цифры». Выбирается водящий, который становится в центр круга, он – «стрелка часов», он закрывает глаза. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:  Тик- так, тик- так.  Мы всегда шагаем так:  <i>(Ходьба на месте).</i>  Шаг влево, шаг вправо,  Тик- так!  <i>(в соответствии с текстом)</i>  Стрелка, стрелка покружись-</p>	<p><b>«Что мы делали не скажем, а что делали покажем» № 6</b>  Дети стоят в кругу или врассыпную. Выбирается один ребёнок, который отходит от всех играющих и поворачивается к ним спиной. Он должен будет отгадать, что делают играющие.  Дети договариваются о том, какое действие они будут изображать. по сигналу взрослого, водящий поворачивается, подходит к играющим и говорит:  «Здравствуйте, дети!</p>



<p>делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался стоять на месте.</p>	<p><i>Водящий вытягивает руки вперед, соединяет ладони.</i>  Час, который, покажи.  <i>Водящий поворачивается на месте вокруг себя.</i>  <i>После слова «покажи»- останавливается.</i>  <i>Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать его имя.</i></p>	<p>Где вы были?  И что вы делали?  Дети отвечают:  «Где мы были,  Мы не скажем,  а что делали, покажем».  Если водящий угадывает, он выбирает вместо себя другого ребёнка. Если он отвечает неправильно, игра продолжается с тем же водящим.</p>
<p><b>«Передай мяч» № 7</b>  <i>Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. По команде, дети начинают передавать мяч по кругу, говоря слова:</i>  Ты беги, весёлый мячик,  Быстро, быстро по рукам.  У кого весёлый мячик,  Тот ... (действие) сам!  <i>Тот, у кого на слово «сам» оказывается мяч, выполняет это выбранное действие.</i></p>	<p><b>«Весеннее солнце» № 8</b>  <i>Дети стоят в узком кругу</i>  Солнце, солнце, выходи  <i>(Дети, взявшись за руки, отходят от центра круга)</i>  И всю землю освети!  <i>(руки отпускают и кружатся на месте)</i>  Чтоб весна скорей настала  <i>(Останавливаются и поднимают руки вверх).</i>  Чтобы нам теплее стало,  <i>(Перекрещивают руки на груди и трут плечи).</i>  Чтобы капли звонко пели,  <i>(плавные попеременные движения прямыми руками рук вверх и вниз)</i></p>	<p><b>«К речке быстро мы спустились» № 9</b>  <i>Дети стоят в кругу или врассыпную.</i>  К речке быстро мы спустились,  <i>(ходьба на месте)</i>  Наклонились и умылись.  Раз, два, три, четыре.  <i>(наклоны)</i>  Вот так славно освежились!  <i>(выпрямиться)</i>  А теперь поплыли дружно.  Делать так руками нужно:  <i>(соединить ладони перед грудью и разводите их в стороны)</i>  Вместе- раз, это брасс,  <i>(круговые движения обеими руками)</i></p>

	<p>Чтоб весной ручьи звенели, (Волнообразно двигают руками перед грудью («ручей»).</p> <p>Чтоб цветочки распускались, (Поднимают руки над головой и опускают их через стороны вниз, ладонями вверх, до уровня плеч)</p> <p>С юга птицы возвращались. (Взмахивают руками).</p> <p>Солнце, солнце, землю грей! Пусть весна придет быстрее! Хлопают в ладоши на каждое слово</p>	<p>Одной, другой- это кроль. (круговые движения каждой рукой, по очереди)</p> <p>Все как один, Плывём, как дельфин. (соединить ладони и делать волну)</p> <p>Вышли на берег крутой (ходьба на месте)</p> <p>И отправились домой. (помахать руками).</p>
--	---	---

### Игры народов Севера

<p><b>№ 1 «Орел и Птицы»</b> <b>Лимбя Няби Нув'Сармик"</b></p> <p>По считалке выбирается орёл. <i>Все ребята встали в круг.</i> <i>Серый волк примчался вдруг!</i> <i>Он клыкастый, погляди!</i> <i>Самый смелый выходи</i></p> <p>Определяется место для гнезда. Орел сидит в гнезде. Остальные дети разные птицы. Их гнезда находятся в разных местах: на краю кочки, под кустом, около лужиц. Можно определить кто, какой птицей будет (чайки, куропатки,</p>	<p><b>№ 2 «Караульщик (Пастух)»</b> <b>Ерангода</b></p> <p>Выбирается пастух (караульщик) и собака и волк. Остальные будут оленями. Определяется место для караульщика с собакой и волка. Также место для оленей. И пастбище. Олени лежат около чума. Они проголодались.</p> <p>Зовут караульщика: Пастух, пастух! Хотим мы ягеля! Гони, веди нас</p>	<p><b>№ 3 «Сова и мыши»</b> <b>Ханебцё няби пися"</b></p> <p>По считалке выбирается сова: <i>Дети всюду на земле-</i> <i>В тундре, в городе, в селе-</i> <i>Летом, зимнею порой</i> <i>День проводят за игрой.</i></p> <p>Остальные- мыши. Они днем спят в своих норках, а ночью мыши пищат, бегают, играют. Сова сидит на сопке и слушает. По сигналу: «Сова летит!». Мыши должны бежать к своим норкам.</p>
--	---	---

<p>гуси, утки...) <i>Кто чайка? Какой звук издает чайка? (калевкалев...)</i>  <i>Подскажите, как кричат утки (а-авлык, аавлык...).</i>  <i>Как кричит гагара? (товар-лык, товар-лык...)</i> <i>Вспомните звуки куропатки (каб-каб-кабэв, каб-каб-кабэв...).</i> <i>Как воробьи щебечут? (чик-чирик, чикчирик...)</i>  Орел сидит в гнезде. Птицы полетели. Они бегают среди травы, чирикают, щебечут. По сигналу: «Орел летит!» - птицы должны молча лететь в свои гнезда. Если орел кого-то поймает, то он должен угадать птицу по крику. Угаданную птицу орел уводит в свое гнездо.</p>	<p>На ягельное место!  Караульщик начал перегонять оленей. Около него лает Тайко. Пастух погнал оленей пастись. Олени бегут легкой рысью. Оленята прыгают. Взрослые олени раскапывают копытами снег. Слышен вой волка. Пастух очень громко кричит: «Волк идет!» Олени пугаются. Они бегут к чуму. Пастух защищает оленей от волка. Ему помогает собака.</p>	<p>Пойманную мышку сова уносит к себе.</p>
<p><b>№ 4 «Ручьи» Ена»</b>  Три ручья. Ручьи очень широкие. Надо через них переправиться-перепрыгнуть через ручьи. Надо подойти к первому ручью и перепрыгнуть его и так через другие два.  Надо прыгать вперед, не останавливаясь. Прыжки должны быть длинными.</p>	<p><b>№ 5 «Охотники и зайцы»</b>  На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждом кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя <i>«Выбежали на полянку зайцы»</i> дети выходят из своих домиков- кружков и прыгают на двух</p>	<p><b>№ 6 «Канюк и лемминги» Ныера Няби Нохо’</b>  Весной с появлением проталин прилетают канюки. Канюки долго визжат: кэээ, кеэээ... Канюк любит ягоды, ест леммингов. Лемминг меньше водяной крысы (ондатры). Он пестрый. На поверхности земли много лемминговых троп. Зимой их ходы проходят под снегом. Под снегом они передвигаются ползком. Летом быстро</p>

	ногах, продвигаясь вперёд. По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются, поворачивается к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.	бегают по тропкам. Под снегом тепло, есть еда. Днем и ночью лемминги только едят да спят. Они лежат в ямках. Если кто-то лезет к ним, они прыгают, кусаются, свистят. Они сердятся. Сейчас поиграем. Канюк будет сидеть тут. Ходы и тропки леммингов идут в противоположную сторону, где ямки. По ходам и тропинкам бегают, ходят и ползают лемминги. <i>По сигналу «Канюк летит! Бегите к своим норкам!»</i> Лемминги убегают в свои ямки.
--	--	---

### Подвижные игры народов России

<p><b>№ 1 «Серый волк»</b> (САРЫ БУРЕ)- татарская народная игра</p> <p>Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий</p>	<p><b>№ 2 «Ручеек» -</b> русская народная игра</p> <p>Ход: дети становятся парами друг за другом (обычно девочка и мальчик), взявшись за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается что-то вроде «ручейка» (длинный коридор, который постоянно течет). Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец</p>	<p><b>№ 3 «Горелки»-</b> русская народная игра</p> <p>Играющие становятся в две колонны (парами, впереди - водящий). Все хором произносят:</p> <p><i>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо – Птички летят. Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!</i></p> <p>С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и</p>
--	--	---

<p>и спрашивает (дети хором отвечают):</p> <p>— <i>Вы, друзья, куда спешите?</i></p> <p>— <i>В лес дремучий мы идем.</i></p> <p>— <i>Что вы делать там хотите?</i></p> <p>— <i>Там малины наберем</i></p> <p>— <i>Вам зачем малина, дети?</i></p> <p>— <i>Мы варенье приготовим</i></p> <p>— <i>Если волк в лесу вас встретит?</i></p> <p>— <i>Серый волк нас не догонит!</i></p> <p>После этой переклички все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:</p> <p><i>Соберу я ягоды, и сварю варенье, Милой моей бабушке будет угощение. Здесь малины много, всю и не собрать, А волков, медведей вовсе не видать!</i></p> <p>После «слов не видать» серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.</p>	<p>коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен.</p> <p>Так «ручеек» движется долго, беспрерывно — чем больше участников, тем веселее игра.</p>	<p>бегут в начало колонны: один - слева, другой - справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.</p>
<p><b>№ 4 Хлопушки (АБАКЛЕ)-</b> <i>татарская народная игра</i></p> <p>На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—</p>	<p><b>№ 5 «Липкие пеньки»</b> (Избешкек букэндэр) – <i>башкирская народная игра</i></p> <p>3-4 игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки.</p>	<p><b>№ 6 «Ляпка» -</b> <i>Русская народная игра в Кировской области.</i></p> <p>Один из играющих – водящий, его называют «ляпкой». Водящий бежит за участниками игры, старается кого-</p>

<p>30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.</p> <p>Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:</p> <p><i>Хлоп да хлоп - сигнал такой Я бегу, а ты за мной!</i></p> <p>С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим.</p>	<p>Остальные играющие бегут по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Запятнанные игроки становятся пеньками.</p> <p><u>Правила игры.</u> Пеньки не должны вставать с мест.</p>	<p>то запятнать, приговаривая: «На тебе «ляпку», отдай ее другому!». Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать «ляпку».</p>
<p><b>№ 7 «Заря»-</b> <i>русская народная игра</i></p> <p>Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих- заря-ходит сзади с лентой и говорит:</p> <p><i>Заря- зарница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые- За водой пошла!</i></p>	<p><b>№ 8 «Игра с платочком»-</b> <i>удмурдская народная игра</i></p> <p>Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему ребенку, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий,</p>	<p><b>№ 9 «Юрта» -</b> <i>башкирская народная игра</i></p> <p>В игре участвуют две команды, каждая из которой образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором (свисток). По сигналу две команды образуют один круг взявшись за руки, все идут по кругу шагом и поют: Мы, веселые ребята, соберемся все в кружок. Поиграем, и попляшем, и помчимся на лужок. С окончанием</p>

<p>С последними словами водящий осторожно кладёт на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится «зарей».</p> <p><u>Правила:</u> бегущие не должны пересекать круг. И не должны поворачиваться, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.</p>	<p>оставшийся без пары, догоняет ведущего с платочком. Правила игры: играющий убегает только тогда, когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.</p>	<p>слов надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает команда, первой построившая юрту. На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши, получается юрта).</p> <p><u>Правила игры:</u> с окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.</p>
--	--	--

## Подвижные игры

Вид движений	Содержание движений	Упражнения и игры
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба обычная,</li> <li>- Ходьба на носках (руки за голову),</li> <li>- Ходьба на пятках,</li> <li>- Ходьба на наружных сторонах стоп,</li> <li>- Ходьба с высоким подниманием колена (бедра),</li> <li>- Ходьба перекатом с пятки на носок,</li> <li>- Ходьба приставным шагом вправо и влево.</li> <li>- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;</li> <li>- Ходьба вдоль стен зала с поворотом;</li> <li>- Ходьба с выполнением различных заданий.</li> <li>- Ходьба гимнастическим шагом;</li> <li>- Ходьба мелким и широким шагом;</li> <li>- Ходьба с закрытыми глазами 3-4 мин.</li> <li>- Ходьба «змейкой» без ориентиров.</li> <li>- Ходьба в полуприседе;</li> </ul>	<p>Упражнение «Один- двое»  <u>1 вариант.</u>  Дети идут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают ходьбу, по сигналу «один» снова идут в колонне по одному, не останавливаясь.</p> <p><u>2 вариант.</u>  Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен –ходьба в парах, один удар – по одному.  Правила: держать темп передвижения.</p> <p>Упражнение «Холодно- горячо»  Дети ходят по площадке в разных направлениях (врассыпную) можно под звук бубна или под счёт. На сигнал «горячо» дети идут на носках, на сигнал «холодно»- в полуприседе.  Правила: соблюдать хорошую осанку во всех видах ходьбы.</p> <p>Упражнение «Шишка- камешек».  Дети идут в колонне по одному. У первого в руках шишка, у последнего- камешек. На сигнал «шишка» продолжают идти вперед, на сигнал- «камешек» поворачиваются и идут за последним.  Правила: не останавливаясь четко и быстро выполнять повороты.</p> <p>Игра «Круговорот»  Играющие идут в колонне по два ровным, уверенным шагом. По сигналу воспитателя последняя пара разбивается: один идёт слева, другой –справа от колонны. Они обгоняют всех (идут быстрым шагом) и встают впереди колонны.</p> <p>Игра «Часовой»  Один из детей- часовой садится «по- турецки» в центр малого круга. Закрывает глаза. Остальные дети стоят в кругу за чертой большого круга. Воспитатель показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно коротким-</p>



		<p>семенящими шагами направляться к часовому. Услышав шаги или шорох, часовой должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносились до того, как идущий дойдёт до линии малого круга. Если указывает правильно, меняются местами. Если нет, движение продолжает тот же идущий в том же направлении. Побеждает тот, кто сумеет войти в круг.</p> <p>Игра «Разверни круг»</p> <p>Дети идут по кругу, не держась за руки. На сигнал «имя, разверни круг!» дети берутся за руки, а названный ребёнок, поворачивается и ведет круг в противоположную сторону, разворачивая его до образования нового круга. После этого, дети идут по кругу, не держась за руки.</p>
Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег обычный,</li> <li>- Бег на носках,</li> <li>- Бег с высоким подниманием колена (бедра),</li> <li>- Бег мелким и широким шагом,</li> <li>- Бег в колонне по одному,</li> <li>- Бег с перестроением на ходу в пары;</li> <li>- Бег с перестроением на ходу в звенья;</li> <li>- Бег со сменой ведущего;</li> <li>- Бег «змейкой»</li> <li>- Бег враспынную,</li> <li>- Бег с препятствиями (пролезанием в обруч, между расставленными предметами)</li> <li>- Бег группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих.</li> <li>- Непрерывный бег в</li> </ul>	<p>№ 1 «Ловишки»</p> <p>Дети произвольно располагаются по площадке. Ведущий – ловишка, назначенный педагогом или выбранный играющими, становится на середине площадки. Педагог произносит: «Раз, два, три – лови!» по этому сигналу 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. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3-4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p>Указания: для того, чтобы дети лучше ориентировались, ловишке нужно выдавать какой-либо отличительный знак – повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т.п. Если ловишка оказался не ловким и долгое время не может поймать, игра останавливается и назначается другой водящий.</p> <p>№ 2 «Мы весёлые ребята»</p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается или выбирается детьми. Дети хором произносят:</p> <p>Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать.</p>

<p>течение 1,5-2 минут.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медленный бег 250- 300 м.</li> <li>- Бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой;</li> <li>- Челночный бег 3 раза по 10 м.</li> <li>- Челночный бег 2 раза по 10 м.</li> <li>- Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды).</li> <li>-быстрый бег 10 м 2-3-4 р.</li> <li>-Бег под вращающейся скакалкой</li> <li>- Бег боком, приставным шагом.</li> </ul>	<p>Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три – лови!</p> <p>После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p> <p>Указания: если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.</p> <p>№ 3 «Парный бег»</p> <p>Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Педагог подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т.п. Пара, опустившая руки, считается</p> <p>Оборудование: кегли (булавы, стулья, набивные мячи).</p> <p>№ 4 «Мышеловка»</p> <p>Дети делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети – мыши находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, проговаривая слова:</p> <p>Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут вот напасть, Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас, Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!</p> <p>Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают –</p>
---	--

		<p>мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные, становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p>Указания: после того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.</p> <p>№ 5 «Хитрая лиса»</p> <p>Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронулись, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Дети образуют круг, игра возобновляется.</p> <p>Игра повторяется 5-6 раз.</p> <p>№ 6 «Уголки»</p> <p>Дети становятся физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» Мышка отказывается. Водящий с теми же словами</p>
--	--	--

		<p>подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, педагог произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок.</p> <p>Указания: из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.</p> <p>№ 7 «Караси и щука»</p> <p>Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный педагогом, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие – караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу «щука» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>№ 8 «Бездомный заяц»</p> <p>Из числа игроков выбираются Охотник и Бездомный заяц. Остальные играющие- «зайцы». Они селятся в домах- кругах. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же выбежать, потому что он теперь становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он становится зайцем, а заяц- охотником.</p>
--	--	---

		<p>№ 9 «Встречные перебежки»</p> <p>Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые. По сигналу "Синие", дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого бежит на другую сторону площадки, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.</p>
Катание, бросание, ловля, метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);</li> <li>- Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой (правой, левой не менее 5-6 раз);</li> <li>- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.</li> <li>- Перебрасывание мяча из одной руки в другую,</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу способом- снизу.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу способом- из- за головы.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу способом- от груди.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу способом- с отскоком от земли.</li> </ul>	<p>№ 1 «Попади в обруч»</p> <p>Дети стоят по кругу диаметром 8-10 метров, через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Подсчитывается, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям - вторым номерам и т.д. Сравнивается, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется. Указания: забрасывать мешочки можно и другими способами - двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т.п.</p> <p>№ 2 «Серсо»</p> <p>Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3-4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает.</p> <p>Указания: воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.</p> <p>Оборудование: палка (кий), деревянные кольца.</p> <p>№ 3 «Сбей кеглю»</p> <p>Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линию, в 3-5 метрах от которой находятся кегли по</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>- Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой, левой).</li> <li>- Прокатывание обруча. Бег за ним и ловля.</li> <li>- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</li> <li>- Отбивание мяча об пол на месте 10 р.</li> <li>- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м),</li> <li>- Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).</li> <li>- Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м),</li> <li>- Метание предметов в горизонтальную цель (одной рукой, двумя руками снизу, из-за головы)</li> <li>- Метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.</li> </ul>	<p>числу детей. У каждого играющего по два мяча средних размеров. Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.</p> <p>Указания: мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т.п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2-3 кегли для каждого ребенка.</p> <p>№ 4 «Мяч водящему»</p> <p>Провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.</p> <p>Указания: игру можно провести с элементами соревнования. В этом случае играющим удобно встать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.</p> <p>№ 5 «Охотник и зайцы»</p> <p>На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначаются домики для зайцев. В каждом домике находятся по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «Охотник» зайцы бегут в домики, а ребенок – охотник, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.</p> <p>Указания: у охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в</p>
--	--	---

		<p>домиках, нельзя.</p> <p>Оборудование: несколько маленьких мячей.</p> <p><b>№ 6 «Брось за флажок»</b></p> <p>Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Подсчитывается, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.</p> <p>Указания: можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.</p> <p>Оборудование: мешочки с песком или мячи, флажки.</p> <p><b>№ 7 «Зевака»</b></p> <p>Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.</p> <p><b>№ 8 «Стой!»</b></p> <p>Воспитатель выбирает водящего, бросает мяч вверх как можно выше, а водящий должен его поймать. Пока он ловит мяч, остальные игроки разбегаются по площадке.</p> <p>Как только водящий поймает мяч и скажет: «Стой!», игроки останавливаются на месте.</p> <p>Водящий старается попасть мячом в игрока, стоящего как можно ближе. Если промахнется, то бежит за мячом, а остальные игроки снова разбегаются в разные стороны. Догнав мяч, водящий снова кричит: «Стой!». Если же он попадет, то игрок, в которого попали, становится</p>
--	--	--

		водящим, и игра начинается заново. Игра продолжается до 3 раз.
Ползание, лазание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,</li> <li>- Переползанием через препятствия;</li> <li>- Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч;</li> <li>- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</li> <li>- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>- Переползание, через несколько предметов подряд,</li> <li>- Пролезание в обруч разными способами,</li> <li>-Проползание под дугами, в туннель, под скамейкой.</li> <li>- Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с чередующимся шагом.</li> <li>- Перелезание с одного пролета на другой,</li> </ul>	<p>№ 1 «Кто скорее через обручи к флажку» 4-5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (погремушки, кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой—сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.</p> <p>№ 2 «Медведи и пчёлы» Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубках находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p> <p>№ 3 «Пожарные на учении» Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.</p> <p>№ 4 «Кролики» Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это</p>



	<p>- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках назад.</p>	<p>клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч. Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.</p> <p>№ 5 «Перелёт птиц» На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой- располагаются различные пособия-гимнастические скамейки, кубы, модули и т.д. это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетаю!» дети, помахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются, как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу - «птицы продолжают свой полёт».</p>
Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, - Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), - Прыжки, продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). - Прыжки на одной ноге (правой и левой) продвигаясь вперед (2-2,5 м.) -Подпрыгивание на одной ноге 10-15 р -Перепрыгивание с</p>	<p>№ 1 «Удочка» Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выходит возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Указания: конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.</p> <p>№ 2 «С кочки на кочку» Дети делятся на две группы и становятся на</p>

<p>места предметов высотой 30 см</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перепрыгивание прямо и боком через 5-6 предметов (шнур, канат кубик-10 см)</li> <li>- Впрыгивание двумя ногами на возвышенность высотой 20 см,</li> <li>- Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см в обозначенное место,</li> <li>- Прыжки в длину с места (не менее 80 см),</li> <li>- Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см),</li> <li>- Прыжки в высоту с разбега (30-40 см).</li> </ul> <p>-Перешагивание, прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места.</li> <li>- Перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую, шагом.</li> <li>- Перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую, бегом</li> <li>- Прыжки на 2-ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</li> </ul>	<p>противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Педагог вызывает по несколько детей с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают</p> <p>Указания: задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.</p> <p>№ 3 «Не оставайся на полу (на земле)»</p> <p>В различных местах площадки, ближе к ее границам, расположены подготовленные предметы. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на возвышениях в разных местах.</p> <p>Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные дети, садятся в стороне.</p> <p>№ 4 «Сделай, как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)</p> <p>Обозначаются две параллельные линии, на расстоянии 3 – 4 метра. Два, три участника встают перед обозначенной линией и по команде, широким шагом прыгают от одной обозначенной линии до другой. При этом нужно сделать, как можно меньше прыжков. Затем прыгают следующие, и так вся группа. Дети запоминают количество прыжков и запоминают. В конце подводят итоги</p> <p>Правила: по команде «Марш!», нужно от линии до линии, сделать как можно меньше прыжков, широким шагом. Побеждают все, кто сделал мало прыжков.</p> <p>Указания к проведению: прыгать по команде. Стараться прыгнуть как можно дальше, каждым</p>
--	---

		<p>прыжком. Прыжки выполнять без остановки, от линии до линии.</p> <p>№ 5 «Кто скорее» (скакалки)  Дети со скакалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15-20 шагах от них проводится черта. По условному сигналу все дети одновременно прыгают (перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую) по направлению к черте.</p> <p>№ 6 «Попрыгунчики»  Ход: чертят на полу круг, величина зависит от числа играющих и размеров помещения, но чем он больше, тем лучше. Все игроки, кроме одного, становятся вне круга, около черты. Оставшийся входит внутрь круга, он старается осалить кого-нибудь из остальных игроков, которые пытаются встать внутри круга, перепрыгнув через черту. Осаленный становится в круг и вместо водящего, который входит в состав стоящих вне круга.</p> <p>Указания: перед началом игры обговаривается то, как надо прыгать через черту - обеими ногами или одной левой, или правой.</p> <p>№ 7 «Классы»  На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди.</p> <p>Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.</p> <p>Первый вариант игры: «классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой и</p>
--	--	---

		<p>продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой.</p> <p>Второй вариант: клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.</p>
Равновесие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,</li> <li>- Ходьба по веревке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой (диаметр 1,5-3 см),</li> <li>- Ходьба по веревке зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>- Ходьба по наклонной доске прямо;</li> <li>- Ходьба по наклонной доске боком,</li> <li>- Ходьба по наклонной доске на носках.</li> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи,</li> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине,</li> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке боком</li> </ul>	<p>№ 1 «Бегом по горке» Инвентарь: доска. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см, бревну, земляной и снежной горке, ограниченной флажками (палочками). Правила: пробежать ровно и не упасть</p> <p>№ 2 «Разойдись— не упади!» Инвентарь: скамья Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение. Правила: пройти ровно и не упасть.</p> <p>№ 3 «Кто дольше не уронит» Инвентарь: мешочек с песком. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие. Правила: мешочки кладут по сигналу и стоят, не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, выходит из игры</p> <p>№ 4 «Совушка» Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится. Правила: останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене; на носках; образовав пары; поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).</p> <p>№ 5 «Жмурки с колокольчиком» Инвентарь: повязка и колокольчик. Дети встают по кругу, взявшись за руки. В центре</p>

<p>(приставным шагом), с мешочком песка на голове.</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую.</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной</p> <p>- Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье.</p> <p>- Пробежание по скамье.</p> <p>- Стойка на гимнастической скамье на одной ноге;</p> <p>- Ходьба навстречу и расхождение вдвоём на лежащей на полу доске.</p> <p>- Приседание после бега на носках, руки в стороны.</p> <p>- упражнение «ласточка».</p> <p>Кружение парами, держась за руки.</p>	<p>двое водящих. Одному из них завязывают глаза - это жмурка, другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком бегают внутри круга и звонит. Жмурка пытается его догнать</p> <p>Правила: бегающий звонит не все время; если жмурка долго не может поймать надо сменить обоих.</p> <p>№ 6 «Канатоходец»</p> <p>Инвентарь: мел.</p> <p>Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.</p> <p>№ 7 «Стоп»</p> <p>Вариант 1: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2- 3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.</p> <p>Вариант 2: Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.</p> <p>№ 8 «Переправа на плотках»</p> <p>Инвентарь: 4 резиновых коврика.</p> <p>Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в</p>
---	--

		<p>зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими участниками.</p> <p>№ 9 «Идти и держать равновесие»          Инвентарь: яркие платки, ТСО.          Ребята кладут платок на различные части своего тела и медленно двигаются под музыку. При этом они должны согласовывать свои движения с темпом музыки. Игра способствует спокойной, расслабляющей атмосфере. Важно, чтобы музыка была подходящей. Двигаться медленно и осторожно, чтобы платок оставался на своем месте, не сдвигался и не падал. А теперь сделайте несколько шагов спиной вперед и будьте внимательны, чтобы ни с кем не столкнуться. Идите вперед. Идите медленно в сторону. А сейчас в другую сторону. Положите платочек на локоть. Идите медленно и внимательно следите, чтобы платок оставался на своем месте. Положите платок на другой локоть. Положите платок на плечо. На другое плечо. Теперь положите платок на открытую ладонь (ладошку наверх). Хорошо у вас получается! Положите платок на другую ладонь и медленно сядьте на пол. Будьте внимательны, когда начнете медленно вставать с пола: платок должен оставаться на своем месте. А найдутся ли еще какие-нибудь места, куда можно положить платок и удерживать его в равновесии? (выслушайте предложения детей.)</p>
Эстафеты, Спортивные игры, упражнения	Эстафеты Бадминтон Баскетбол Городки Футбол Скакалка Лыжи	<p><b>«Эстафеты парами»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равномерный бег парами (бег до ориентира и обратно)</li> <li>• Стоя спиной друг к другу, взяться за руки (бег боком)</li> <li>• Бег на «трёх ногах» (2 ноги в середине связаны)</li> <li>• Бег парами между предметами</li> </ul>

		<p><b>«Эстафеты с обручами»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пройди через обручи» Оборудование: стойка, 3-4 обруча. Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.</li> <li>• Бег в обруче вдвоем.</li> <li>• Пролезь в обруч вперед ногами, опираясь на руки.</li> <li>• «цирк» - бег с двумя обручами (кольцами), одетыми на руки, руки в стороны.</li> </ul> <p><b>«Эстафеты с мячом»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад.</li> <li>• Вариант игры 1: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.</li> <li>• «Забрось мяч в корзину»- колоннами.</li> <li>• Футбол- введение мяча одной ногой до ориентира и обратно.</li> <li>• Боулинг- сбивание кеглей мячом.</li> <li>• Мяч в ворота- загнать мяч под дугу.</li> <li>• «Поменяй мяч»</li> </ul> <p>Инвентарь: 2 обруча, 4 мяча. Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды лежит обруч с мячом (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручу, меняют свой мяч на мяч в обруче, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Если мяч выкатился из обруча, то надо его положить на место.</p>
--	--	--

		<p><b>«Эстафеты с прыжками»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на 2-х ногах до флажка.</li> <li>• Прыжки на 2-х ногах с набивным мячом в руках.</li> <li>• Прыжки на одной ноге до ориентира.</li> <li>• Прыжки боком через предметы.</li> <li>• Прыжки с зажатым мешочком между ног.</li> <li>• Прыжки «по –лягушачьи».</li> <li>• Прыжки «по коскам».</li> </ul> <p><b>«Игра- эстафета с санками»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрые санки (с санками добежать до флажка и вернуться обратно).</li> <li>• Быстрые упряжки (один сидит- другой везет, обратно меняются местами)</li> <li>• Бег «змейкой» с санками между кеглями.</li> </ul> <p><b>«Весёлые старты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чья команда быстрее соберётся в круг.</li> <li>• Меткие стрелки- забрасывание мяча (мешочка) в корзину</li> <li>• Не замочи ног – бег по «кочкам» (кольца, диски)</li> <li>• Быстрые наездники- бег га «лошадях»- гимнастических палках.</li> <li>• Чья команда быстрее поменяет место (подлезание, пролезание под дугу или в обруч)</li> <li>• Самые ловкие- перенести на ложке, теннисной ракетке шарик, кубик.</li> </ul> <p><b>Бадминтон</b> Игры с воланом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Подбросить волан вверх и поймать обеими руками,</li> <li>*Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.</li> <li>*Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан</li> <li>*Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно.</li> <li>*Натянуть между двумя деревьями или столбами веревку и подвесите на неё воланы на ниточке на разной высоте.</li> <li>*«Отбей волан» - отбивание волана ракеткой вверх,</li> </ul>
--	--	--



		<p>стоя на одном месте.</p> <p>*Отбивание волана ракеткой в заданном направлении.</p> <p>* Игра в бадминтон в паре с воспитателем.</p> <p><b>Элементы баскетбола</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И/у «Пас друг другу» - перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди;</li> <li>2. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока;</li> <li>3. Отбивание мяча одной рукой на месте;</li> <li>4. Ведение мяча правой и левой рукой на расстояние 5 м.</li> <li>5. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.</li> </ol> <p><b>Городки (приложение 1)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с игрой «Городки» (прыжки через биты, передай биты - в колоннах, и/у «Попади битой в песочницу»).</li> <li>2. Броски биты правой и левой рукой на дальность (обучать правильно занимать исходное положение и выполнять бросок)</li> <li>3. Знакомство с основными фигурами городка, их строительство) - «Забор», «Бочка».</li> <li>4. Знакомство с основными фигурами городка, их строительство)- «Ворота». «Колодец».</li> <li>5. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 м.</li> <li>6. Бросок биты правой и левой рукой в два, три городка с полукона (2 -3 м.)</li> <li>7. Бросок биты правой (левой) рукой с кона 5 м.</li> </ol> <p><b>Элементы футбола</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.</li> <li>2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.</li> <li>3. И/у «Проведи мяч»- прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.</li> <li>4. Вести мяч вокруг предметов.</li> <li>5. Вести мяч вокруг предметов и ударять по воротам.</li> <li>6. Передача мяча друг другу в парах.</li> <li>7. Удар мяча ногой о стенку и его прием.</li> <li>8. Игра по упрощенным правилам.</li> </ol>
--	--	---

		<p><b>Прыжки со скакалкой</b></p> <p>Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p>
--	--	--