

Картотека подвижных игр и игровых упражнений для детей 4 - 5 лет.

Кони. (4-5 лет) Цель: упражнять в беге галопом; закреплять умение при игре использовать всю площадку; не наталкиваться друг на друга; не убегать за границы площадки. Ход: дети изображают коней, воспитатель - пастуха. Он имитирует игру на дудочке: Тары, тары, та-ра-ра! Ушли кони со двора. Со двора-то на село, А село-то далеко, На зелененький лужок Да во темный во лесок. Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги - бьют копытами, машут головой. Долго тех коней ловили, Долго по лесу бродили. А ловили-то уздой, Золоченой, не простой, А поймали - привязали, Чтоб опять не убежали. Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов пастух гонит коней к селу.	Скок - поскок. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед, в прыжках ноги вместе - ноги врозь (одна нога вперед, другая - назад); развивать умение действовать в общем для всех темпе. Ход: дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4м. Воспитатель: Скок - скок - поскок, молодой дроздок по водичку пошел, молодичку нашел. Одна шеренга прыгает навстречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги вместе - ноги врозь или одна нога вперед, другая - назад. Молодиченька-невеличенька, (Остан-ся). Сама с вершок, (Приседают.) Голова с горшок. (Подн. руки в стор). Те, кто прыгал, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги. Правила: прыгать легко, в соответствии с ритмом стиха; суметь допрыгать до своей пары. Вариант (5-6 лет): дети к кругу, лицом к центру. Руки заведены за спину, кисти скрещены - хвостик.
Эхо. Цель: развивать чувство ритма. Ход: вос-ль показывает движения детям, дети повторяют: - Четыре хлопка на каждый счет; - Один хлопок на два счет и еще один хлопок на два; - Четыре хлопка на каждый счет; - Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре; Задания можно менять по очередности.	Скок - скок - поскок, Молодой дроздок. (прыжки на 2-х ногах на месте на каждое ударение) По водичку пошел, (поворачиваются руг за другом, прыжки на 2-х ногах с продвижением) Молодичку нашел. (осторожными шагами продвигаются к центру) Молодиченька-невеличенька, Сама с вершок, (приседают, показывая руками небольшой рост) Голова с горшок. (берутся за руки, расширяют круг.) Разомкнув руки, дети оказываются в исходном положении для повторения.
Птички и кошка. (4-5 лет) Цель: упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры. Ход: 3-4 ребенка изображают птичек, остальные птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях - скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20-30 шагов от птичек в круге, нарисованном на полу. Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят	Лягушки. (4-5 лет) Цель: развивать слуховое внимание; умение выполнять голосовые сигналы; пространственную ориентацию, глазомер. Ход: на земле чертят большой квадрат - дом. Вокруг него 4 картонные (фанерные) пластины - листики вперемежку с 4-мя кочками - пруд. Играют 4-6 ребят. Один - лягушка, остальные - лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими

на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья - залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц. Пойманный становится кошкой. Правила: птенцы вылетают только по зову птиц; дети бегают только в пределах площадки; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.	ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!». Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.
Один - двое. (4-5 лет). Цель: упражнять в перестроении во время бега; развивать умение действовать синхронно. Ход: дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» бегут друг за другом, не останавливаясь.	Великаны - карлики. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении чередовать ходьбу широким и коротким шагом по сигналу воспитателя; развивать внимание и выдержку. Ход: дети идет по кругу, то широкими шагами на сигнал воспитателя «великаны», то мелкими на сигнал воспитателя «карлики».
Зайцы. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках в длину с места; энергичном отталкивании и мягком приземлении; развивать глазомер; легкость, полетность движений; умение быстро переходить с прыжков на бег. Ход: дети - зайцы располагаются в норках - кружках, нарисованных на полу. На противоположной стороне будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см друг от друга). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2-3 зайцев, начинается новая. Правила: пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.	Не боюсь! (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с одновременным выполнением упражнений для рук; развивать координацию движений; умение точно соблюдать правила игры; быстроту реакции; выносливость; выдержку. Ход: один ребенок - ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» При этом они разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него руки разведены в стороны. Правила: как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны. Усложнение: прыгать ноги в стороны - вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.
Вороны. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать выносливость, умение выполнять движения в соответствии с текстом; память. Ход: Все дети - вороны. Воспитатель: Вот под елкой запущенной Скачут по снегу вороны. (Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны) <i>Дети прыгают на двух ногах по площадке, вокруг елки, пенька</i> Дети: Кар-кар! Кар-кар!	Колпачок и палочка. (4-5 лет) Цель: развивать умение поддерживать дружеские отношения в коллективе; слуховое внимание; выдержку; умение соблюдать правила. Ход: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря: Раз, два, три, четыре, пять - Будет палочка стучать. Ребенок (стоит или приседает) в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину.

Вос-ль: Из-за корочки подрались, Во все гордо раскричались. (Целый день они летали, Спать ребятам не давали) <i>Бегают в разных направлениях, помахивая руками.</i> Дети: Кар-кар! Кар-кар! Вос-ль: Только ночка наступает, Все вороны засыпают. (Только к ночи умолкают, Вместе с нами засыпают) <i>Влезают на бревно пеньки, скамейки.</i> Дети: Кар-кар! Кар-кар! (Ш-ш-ш... - приседают с выдохом) Вариант 2. - указан в скобках.	Ребенок в колпачке протягивает палку. Тот, на кого она указывает, берется за конец палки и называет имя стоящего в кругу. Ребенок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдет в середину. Усложнение: Стоящие по кругу говорят: Раз, два, три, четыре, пять - (ведущий стучит палкой) Будет палочка стучать, (показывает палкой на играющего) А как скажет: - Скок, скок, скок! (говорит, тот, на кого указывает палка) Угадай, чей голосок. (говорят все) После этих слов ведущий отгадывает. Правила: четко выполнять все сигналы, соблюдать тишину, когда говорит один ребенок.
Прыгни - повернись! (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках с поворотом на 45° (90°), в выполнении заданий на счет; развивать выносливость; формировать потребность в двигательной активности. Ход: дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45°. Игра продолжается, пока дети не встанут в исходное положение. Затем те же задания выполняются в левую сторону. Перед повторением надо сделать небольшой перерыв - походить по площадке. Усложнение: пытаться повернуться на 90°.	Достань до мяча. (4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках в высоту с разбега с одновременным подниманием обеих рук вверх; в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении; развивать координацию; глазомер. Ход: на веревку подвешивается мяч в сетке. Дети с разбега 3-4 шага подпрыгивают, стараясь ударить по мячу. Сначала выполняют дети небольшого роста. Затем мяч перевешивается выше. Правила: подпрыгивать толчком двух ног; ударять по мячу одновременно двумя руками.
Ворота. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении выполнять движения по звуковому сигналу; соблюдать правила; действовать согласованно. Ход: дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается. Правила: ходить парами, держась за руки; действовать согласованно. Усложнение: дети идут парами не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх.	Стань первым. (4-5 лет) Цель: развивать лидерские качества, умение выполнять роль ведущего; умение находить кратчайший путь до начала колонны. Ход: дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей. Все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба возобновляется. Правила: идти в начало колонны кратчайшим путем.
Цветные автомобили. (4-5 лет) Цель: развивать зрительное внимание; ориентацию в пространстве; формировать потребность в двигательной активности Ход: по краю площадки располагаются дети с	Найди себе пару. (4-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге парами, по одному враспынную; развивать реакцию на сигнал; память; пространственную ориентацию; умение избегать столкновений.

цветными кругами в руках - это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг такого цвета, бегают по площадке в рассыпную, изображая автомобили. Когда флажок опускается, все возвращаются на место. Можно поднять два или три флажка одновременно.	Ход: играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают врассыпную. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят: Ты, Сережа, не зевай Быстро пару выбирай! Усложнение: Каждый раз менять пару. Раздать детям платочки 2-х цветов. В пару должны встать дети, у которых платочки одного цвета.
Подарки. (4-5 лет) Цель: закреплять и совершенствовать двигательные навыки; упражнять в умении соблюдать форму круга; формировать потребность в двигательной активности Ход: дети образуют круг, взявшись за руки. В центре водящий. Идут по кругу: Принесли мы все подарки. Кто захочет, тот возьмет - Вот вам кукла с лентой яркой, Конь, волчок и самолет. С окончанием слов дети останавливаются, водящий выбирает подарок. Если назовет <u>коня</u>: Скачет конь наш чок, чок, чок, Слышен топот быстрых ног. (дети бегут по кругу, поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперед, корпус слегка отклонен назад). <u>Куклу</u>: Кукла, кукла, попляши, Красной лентой помаши. (пляшут на месте, повернувшись в круг.) <u>Волчок</u>: Вот как кружится волчок, Прожужжал и на пол лег. <u>Самолет</u>: Самолет летит, летит, Летчик смелый в нем сидит. (подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу) Стоящий в кругу говорит: «Стоп!», дети останавливаются и присаживаются на корточки, а он выбирает нового ведущего. Игра повторяется. Правила: действовать в соответствии с игровым образом, подарком. Каждый следующий называет другой подарок. Усложнение: в конце игры вос-ль предлагает детям закрыть глаза и представить, что они держать в руках какую-либо из вышеназванных игрушек, а потом изобразить как они это	Лошадки. (4-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе с высоко поднятыми коленями; умении выполнять ролевые движения в парах, двигаться синхронно; развивать пространственную ориентацию; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе. Ход: дети делятся на две равные группы: одна - лошадки, другая - конюхи. У конюхов скакалка - вожжи. По сигналу «конюхи» запрягают «лошадок». По следующему сигналу дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко колени, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» тоже отдыхают. По сигналу вос-ля дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т.д.) Вариант 2. (5-6 лет) Цель: знакомить детей с игровыми упражнениями на санках; развивать силу и выносливость; быстроту двигательных реакций. Ход: проводится на улице с санками. Лошадки катают седоков на санках по кругу; воспитатель регулирует движение цветовыми сигналами; седоки управляют лошадками в зависимости от них. Если флажок зеленый дают команду «вперед», желтый - приостанавливают лошадок «не торопись, сейчас будет красный цвет. Лошадки на зеленый сигнал бегут, не останавливаясь и внимательно глядя по сторонам. Через некоторое время дети меняются ролями. Роль ведущего можно поручить самому внимательному седоку.

делают. Вос-ль или ведущий отгадывает, что держат в руках дети.	
Совушка. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в беге с выполнением ролевых движений; в умении быстро реагировать на звуковой сигнал, сохранять статичность позы некоторое время; развивать выдержку; организованность. Ход: все дети - птички, бабочки и т.д., один - сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривая тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. Снова дается сигнал «день». Правила: совушка не должна долго смотреть на одного и того же игрока; вырываться у совушки нельзя; при выборе следующего водящего главное, чтобы он не был проигравшим. Варианты: можно подавать такие сигналы «день наступает - все оживает», «ночь наступает - все замирает»; или сигналы могут быть музыкальные: день - громкая музыка, ночь - тихая.	. Мы веселые ребята. (4-5, 5-6 лет) Цель: развивать умение выполнять роль ловишки; умение бегать с уворачиванием; скоростные качества; формировать потребность в двигательной активности. Ход: дети стоят на одной стороне площадки, за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови! После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит. После двух-трех перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Вариант: пойманный пропускает лишь одну перебежку. После двух перебежек выбирается новый водящий.
Кто соберет больше лент. (4-5 лет) Цель: развивать умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги; координировать движение рук и ног; точно выполнять правила игры. Ход: на веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20-25см, вешают небольшие ленточки. 5-6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент. Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленту	Вернись на свое место. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении двигаться приставным шагом боком (вперед-назад); развивать зрительное внимание, сообразительность; пространственную ориентацию. Ход: Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1 метра, место каждого обозначено камешком (шишкой, листиком). Под счет воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на своё место. Вариант: делать приставные шаги вперед и назад. Усложнение: выполнять с закрытыми глазами.
Огуречик. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении сохранять необходимое направление движения и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации; выдерживать ритм движения в соответствии с произносимым текстом; развивать внимание, реакцию. Ход: на одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Вос-ль: Огуречи, огуречик,	Самолеты. (4-5 лет) Цель: развивать пространственную ориентацию; умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга; выполнять имитационные движения. Ход: дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, мяч...). Играющие изображают летчиков. По сигналу «к полету» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью -

Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвосты к отгрызет. Дети убегают за условную черту, вос-ль их догоняет. Правила: воспитатель произносит текст в таком темпе, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.	«заводят моторы». На сигнал «полетели» - поднимают руки в стороны и «летают» врассыпную. По сигналу «на посадку» дети находят свое место и строятся в колонны (опускаются на одно колено). Усложнение: дети по команде «полетели» двигаются «звеньями» Правила: ведущим «звена» каждый раз назначается новый играющий.
Не пропусти мяч (4-5 лет) - игровое упражнение. Цель: упражнять в прокатывании мяча в выбранном направлении; развивать глазомер; крупную и мелкую моторику рук; силу, синхронность и точность движений; умение придавать мячу нужное направление. Ход: дети образуют три четыре круга (круги рисуются или выкладываются из шнуров). Центре каждого водящий с большим мячом в руках (расстояние до играющих 2м). И.п. для всех - стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя водящие прокатывают мяч одному из игроков, тот наклоняется и двумя руками, сложенными «совочком», откатывает мяч обратно. Водящий прокатывает мяч другому играющему. Через некоторое время назначается новый водящий. Правила: не заступать за обозначенную черту; точно направлять мяч партнеру.	У медведя во бору. (4-5 лет) Цель: развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; внимание; умение имитировать движения; формировать потребность в двигательной активности. Ход: на одной стороне зала проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Вос-ль: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса и имитируют движения (сбор грибов) и произносят: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать. Пойманного ребенка отводит к себе в «берлогу» игра возобновляется. Правила: после того, как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь.
Успей поймать. (4-5лет) Цель: развивать общую координацию движений; умение выдерживать направление при броске; выполнять роль ведущего. Ход: построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не мог коснуться его. Если водящему удастся поймать мяч или коснуться его, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.	Пингвины (4-5 лет) - игровое упражнение. Цель: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении усложненных прыжков; развивать умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги. Ход: в руках у детей мешочки (мячи). Вос-ль предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться до кубика (3м). Задание выполняется в шеренге или по кругу.
Зайцы и волк. (4-5 лет) Цель: развивать умение энергично отталкиваться одновременно двумя ногами от пола во время прыжка; активно выполнять игровые действия. Ход: на одной стороне зала зайцы устраивают себе домик - круги из шнуров или обручи, волк на другом конце зала «в овраге». Вос-ль:	Чья колонна скорее построится? (4-5 лет) Цель: развивать пространственную ориентацию; умение действовать по сигналу воспитателя; зрительное внимание, память. Ход: дети делятся на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В

Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают - Не идет ли волк. (Зайцы выпрыгивают на двух ногах из домиков, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк). Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их коснуться. Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных волк отводит в «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 зайца, выбирают другого волка.	разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп, которые обозначаются таким же предметом. Дети бегают врассыпную. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание. Усложнение: воспитатель дает сигнал «стоп». Играющие останавливаются, закрывают глаза, а вос-ль в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну.
Лиса и куры (Лиса в курятнике). (4-5 лет) Цель: формировать умение соблюдать правила игры; развивать пространственную ориентацию; умение приземляться на полусогнутые ноги и сохранять устойчивое равновесие; общую координацию движений; Ход: на одной стороне зала курятник - гимнастическая скамейка, на ней сидят дети, как на насесте. На противоположной стороне зала нора лисы, в ней водящий. Все свободное место - это двор. По сигналу куры спрыгивают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «лиса» - куры убегают, взбираются на насест. Лиса старается поймать кур. Пойманного она отводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда поймают 2-3 детей, выбирается новая лиса. Правила: ловить только тех, кто не успел сесть на насест; для игры использовать все пространство «двора»; не поддаваться.	Кот и мыши. 1-й вариант (4-5 лет) Цель: упражнять в умении группироваться; проползать, не задевая шнур; в беге на носочках (бесшумно); формировать потребность в двигательной активности Ход: на одной стороне зала дом мышей - рейки или шнур, натянутый на высоте 50см. На некотором расстоянии от него на стуле - кот. Вос-ль: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети проползают под шнуром, встают и бегают врассыпную. Вос-ль: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. По команде «кот проснулся!» (через 35-40сек). Кот кричит «мяу», и бежит за мышами, а те прячутся в норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норку через незагороженную часть. Игра повторяется несколько раз со сменой водящего.
Ловишки. (4-5 лет) Цель: развивать скоростные качества; умение бегать с увертыванием; выносливость; умение выполнять роль водящего; формировать потребность в двигательной активности Ход: дети находятся на одной стороне зала за условной чертой, водящий в центре зала. Дается команда «раз, два, три беги», по которой дети бегут до следующей условной черты. Ловишка старается осалить как можно больше игроков. Те отходят в сторону. Делается 2-3 перебежки, после чего выбирается другой водящий. Усложнение: тот, до кого дотронулся ловишка, считается замороженным, замирает на месте, до	Птички и кошка. (Попрыгунчики - воробышки) 2-й вариант. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры. Ход: вос-ль выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - кошкой (вороной), которая находится в центре круга; Кошка засыпает, а птички прыгают в круг, летают. По сигналу вос-ля кошка просыпается, произносит: «Мяу!», и начинает ловить птичек, а они улетают за пределы круга.

тех пор, пока водящий не сменится. Остальные оббегают замороженных, стараясь не задеть. Делается одна перебежка, подсчитывается количество пойманных, затем выбирается другой водящий. Усложнение: ловишка не ловит детей, не сходя с места, салит разбежавшихся, стараясь попасть мячом в ноги. Ловишка не ловит детей, которые успели выполнить оговоренное задание (спрятать руки за спиной, дотронуться до определенного предмета, встать на кубик, скамейку).	Пойманных птичек кошка оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим, после того, как предыдущий поймает 4-5 птичек. Правила: ловить можно только тех птичек, которые находятся в кругу. Усложнение: дети не прыгают по кругу, а только впрыгивают и выпрыгивают;
Воробышки и автомобиль. (4-5 лет) Цель: развивать умение рассредоточиваться по всей площади зала; быстроту реакции; пространственную ориентацию; формировать потребность в двигательной активности Ход: на одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят воробышки. На другой обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда» - говорит вос-ль, и дети прыгают со скамейки (20см), бегают врассыпную, подняв руки в стороны. Раздается гудок, и появляется «автомобиль» - ребенок, в руках которого руль. Воробышки быстро улетают в свои гнезда. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.	Перелет птиц. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге врассыпную с одновременным выполнением упражнений для рук; развивать скоростные качества; умение играть, не мешая друг другу. Ход: дети - птицы собираются на одной стороне площадки. На другой - гимнастические скамейки, стенки, кубы - деревья. По сигналу «полетели» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья и помахивая ими. По сигналу «буря» - птицы занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. По сигналу «буря прошла» дети спускаются и продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.
Туннель. (4-5лет) - игровое упражнение. Цель: упражнять в ходьбе в колонне, соблюдая единую для всех скорость; расширять игровые навыки; развивать выдержку; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе. Ход: дети распределяются на две группы. Одна - строится в пары и изображает туннель - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая - строится в колонну по одному. По сигналу вос-ля «поезд движется в туннель» - вторая группа проходит под поднятыми руками первой. Игра повторяется 2 раза, после чего играющие меняются местами.	Снежная карусель. (4-5 лет) Цель: упражнять в синхронной смене направления движения во время бега (без остановки); в постепенном увеличении и замедлении темпа движения. Ход: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу «снежинки полетели» дети ускоряют шаг и переходят на бег. Пробежав один-два круга, вос-ль говорит: «Ветер изменился». Все поворачиваются в другую сторону и вновь повторяют движение по кругу. «Ветер затих» - снежинки постепенно замедляют движение и останавливаются.
Охотник и зайцы. (4-5 лет) Цель: упражнять в метании мяча в цель; развивать глазомер; умение выдерживать направление во время броска; силу рук; координацию движений. Ход: на одной стороне зала отводится место для охотника (очерчивается или выкладывается шнуром). На другой - кружками показаны домики зайцев. В каждом - 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Вос-ль: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы	Автомобили. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в беге врассыпную; развивать зрительное внимание; умение соблюдать правила; пространственную ориентацию; общую координацию движений; продолжать знакомить детей с правилами дорожного движения. Ход: каждый играющий получает картонный руль. По сигналу - поднят зеленый флажок, дети разбегаются врассыпную, на красный флажок дети останавливаются. Игра повторяется. Усложнение: берется три флажка - на желтый

выбегают. По сигналу «охотник» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, он, не сходя с места, бросает в них мячом (5-6см). Во избежание травм здесь лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани. Если охотник попал, он отводит зайца к себе. После нескольких повторений выбирают другого охотника. Правила: если играют мячом или снежком, то стрелять можно только в ноги игрокам. Нарушивший это правило выбывает из игры. Усложнение (5-6 лет): зайцы передвигаются прыжками на 2-х или на одной ноге в разных направлениях; по сигналу «охотник» дети убегают в домики, охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Домики для зайцев можно выделить любым материалом, удобным для перепрыгивания или перешагивания детей.	флажок дети переходят на ходьбу (или ходьбу на месте). Вос-ль каждый цвет может сопровождать словами: <u>красный</u> - вот зажегся красный свет, стой, дороги дальше нет; <u>желтый</u> - ты на желтый не ходи, а на месте раз, два, три; <u>зеленый</u> - свет зеленый впереди, путь свободный - выходи. Вариант 2 (5-6 лет) Ход: все играющие стоят в шахматном порядке (или шеренге), по сигналу «сели в машину» выполняют полуприсед и берутся руками «за руль». По сигналу «завели моторы» дети издаю имитирующие звуки. По сигналу «поехали» дети свободно передвигаются по залу с разной скоростью. По сигналу «машины в гаражи» дети должны быстро занять свои места за три счета. Правила: кто во время игры сталкивается (попадает в аварию), тот выбывает (отправляется в ремонт), и те, кто не успел заехать в гараж, тоже. Можно играть командами, тогда игроки не выбывают, а получают штрафные очки.
Пробеги тихо. (4-5 лет) Цель: упражнять в беге на носочках; развивать умение бегать бесшумно; выдержку; формировать потребность в двигательной активности Ход: дети распределяются на три подгруппы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу вос-ля одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на противоположный конец зала до черты. Если водящий услышит, он говорит «стой» и бегущие останавливаются. Не открывая глаза, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все три подгруппы. Выигрывает та подгруппа, которая бежала тихо и которую водящий не смог обнаружить. При повторе игры выбирают другого водящего.	Бездомный заяц. (4-5 лет). Цель: упражнять в умении быстро реагировать на изменение игровой ситуации; расширять игровые навыки; развивать общую координацию движений, выносливость. Ход: из числа играющих выбирается охотник, остальные дети - зайцы, они находятся в норках (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа зайцев. Охотник старается поймать зайца оставшегося без норки. Тот убегает и может спастись в любой норке - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без норки, и его ловит охотник. Если охотник коснется зайца, то они меняются ролями. Если охотник долго никого не может поймать, то выбирается другой водящий. Указания: для усиления двигательной активности можно выбрать двух охотников и двух зайцев.
Быстрые и ловкие. (4-5 лет) Цель: упражнять в беге в заданном направлении; развивать скоростные качества; выдержку; умение не обижаться на проигрыш; формировать потребность в двигательной активности Ход: дети выстраиваются вокруг снеговика, у каждого в руках снежок. По сигналу они бегут к снеговiku, кладут снежок и возвращаются на	Котята и щенята. (4-5 лет) Цель: упражнять в ползании разными способами; в умении выдерживать направление движения и изменять его по сигналу; Ход: детей делят на 2 группы. Одна - котята, другая - щенята. Котята возле гимнастической стенки, щенята - на противоположной стороне. Котятam предлагается побегать легко, мягко. На слово «щенята» вторая группа перелезает через

место, повернувшись спиной к снеговiku. Вос-ль убирает один снежок. По сигналу «беги» дети снова бегут к снеговiku, берут снежок и поднимают его над головой. Тот, кто остался без снежка считается проигравшим. При повторе игры снежок кладут на место.	скамейки, и на четвереньках бегут за котятami и лают. Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на место. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Усложнение: при повторе игры можно изменить способ ползания.
Птичка и птенчики. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении использовать для игры всю площадку; выполнять игровые действия; изменять направление движения по сигналу; формировать потребность в двигательной активности. Ход: Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. На слова «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза. Правила: Педагог следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома — там больше корма.	Догони свою пару. (Ловишки парами, Ловишки - перебежки) (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в умении начинать движение по сигналу; развивать скоростные качества; память; умение выполнять игровые действия в парах; формировать потребность в двигательной активности. Ход: дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 1м друг от друга. По команде вос-ля «беги» первая шеренга убегает, а вторая - догоняет. Правила: каждый догоняет свою пару до пересечения линии финиша (10-12м) Вариант 2. Цель: приучать старших детей заботиться о младших; развивать память. Ход: в пары становятся старшие и младшие дети. По сигналу старшие разбегаются, а младшие стараются не отстать от своей пары.
Зайка беленький сидит. 1-й вариант (4-5 лет) Цель: развивать внимание, выразительность движений; умение выполнять движения в соответствии с текстом. Ход: дети изображают зайцев, они располагаются по всей площадке. Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. Дети выполняют движения в соответствии с текстом.	Снежинки - пушинки (4-5 лет) - игровое упражнение. Цель: упражнять в синхронной смене направления движения во время бега (без остановки); в беге на носочках; развивать выносливость; реакцию на сигнал. Ход: играющие бегут по кругу, по сигналу вос-ля меняют направление движения. Через некоторое время вос-ль говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игра возобновляется.
Поезд. 1-й вариант. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении двигаться вперед согласованно, свободно двигая руками, согнутыми в локтях; постепенно увеличивать и замедлять темп; начинать и заканчивать движение точно по сигналу; находить свое место.	Солнышко и дождик. (2-6 лет) Цель: развивать умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Ход: дети сидят на стульях или гимнастической скамейке. По сигналу «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т.д. По сигналу

Ход: Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и, наконец, дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз. Указания: Вначале дети (3-4 лет) строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место — находить свой вагон. Усложнение: изменить сюжет игры, например, поезд, останавливается у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.	«дождик» быстро возвращаются на свои места. При повторе можно использовать зонт, на сигнал «дождик», воспитатель раскрывает зонт, и дети бегут к нему. Усложнение: на некотором расстоянии от стены расставляются стулья, и дети присаживаются за них и смотрят в «окошко» - отверстие спинки. По сигналу «на небе солнышко, можно идти гулять» дети бегают по всей площадке. На сигнал «дождик, скорей домой» бегут на свои места и присаживаются за стулья.
Обезьянки. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении лазать по гимнастической стенке приставным или переменным шагом, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; развивать ориентировку в пространстве; координацию; ловкость и смелость. Ход: Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки. Усложнение: Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.	Воробышки и кот. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги; в умении быстро реагировать на сигнал; бегать с увертыванием. Ход: Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5—6 раз.
Наседка и цыплята. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в подлезании; в умении реагировать на сигнал; изменять направление движения в зависимости от ситуации. Развивать внимание, реакцию. Ход: Дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-	Лохматый пес. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе на носочках в заданном направлении; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на изменившуюся ситуацию; формировать умение выполнять роль ведущего. Ход: Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой, уткнувши нос.

ко!» По зову матери, цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. На слова воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется 3—4 раза. Указания: Когда цыплята возвращаются домой, убегают от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки могут со временем выполнять и сами дети.	Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет. Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ним, старается схватить кого-нибудь. Когда все разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза. Указания: Если пса изображает воспитатель, то он засыпает сидя на стуле или скамейке.
Кролики. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в пролезании, умении реагировать на сигнал; развивать выдержку; умение дожидаться своей очереди. Ход: На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5—6) — это клетки. Перед ними стоят стульчики (дуги, положенная на стойку планка или натянутый шнур). На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками лужок, на котором кролики гуляют. Восп-ль делит детей на группы по 3—4 ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кружков. Дети присаживаются на корточки (кролики в клетках). Вос-ль подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время педагог говорит: «Бегите в клетки!» Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять.	Поймай комара. (3-4, 4-5 лет) Цель: развивать умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги с синхронным подниманием обеих рук вверх; выносливость; умение дожидаться своей очереди. Ход: Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1 — 1,5м) с привязанным на шнуре комаром из 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!», после чего игра продолжается. Правила: не уменьшать круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.
По ровненькой дорожке. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении реагировать на сигнал; выполнять движения в соответствии с текстом; развивать внимание; выносливость. Ход: Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два, По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам... В яму — бух!	Трамвай. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении двигаться в колонне согласованно; начинать и заканчивать движение по сигналу (зрительному); продолжать знакомить с правилами уличного движения. Ход: Дети стоят в колонне парами (держась за руки). Свободными руками они держатся за шнур (концы его связаны), т. е. одни держатся за шнур правой рукой, другие — левой (при небольшом количестве участников можно ставить их не парами, а в одну колонну). Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты с тремя цветными флажками: желтым, красным, зеленым. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам» — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений произносит другой текст: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. Устали наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом — Здесь мы живем. По окончании текста малыши бегут в дом (заранее договариваются, где будет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.). Усложнение: Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.	желтый — останавливаться. Педагог поднимает зеленый флажок — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если поднят по-прежнему зеленый, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флажок, малыши останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться. Усложнение: сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку. Пассажиры сидят и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.
Найди свой цвет. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве; развивать зрительное внимание, память. Ход: Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флажком определенного цвета. По сигналу «идите гулять» малыши расходятся по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет!» — дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5—6 раз). Усложнение: После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах комнаты.	Беги к флажку. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве. Ход: Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять — побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза. Правила: Нельзя разбегаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Усложнение: воспитатель перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу «стой» все игроки должны

	остановиться и закрыть глаза или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к педагогу. Вместо флажков малышам можно дать платочки или кубики соответствующего цвета или повязать на руки цветные ленточки.
Мыши и кот. 2-й вариант (3-4, 4-5 лет) Цель: развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; внимание; умение имитировать движения; формировать потребность в двигательной активности. Ход: Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот (роль кота исполняет воспитатель). Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4—5 раз. Указания: Из норок мышки могут выбегать, только когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как он проснется и замаякает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбегали из норок. Можно использовать и кошку-игрушку. Норками могут быть также кубики, на которые дети должны взобраться.	Мыши в кладовой. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении группироваться при подлезании, не задевать шнур; развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; внимание; умение имитировать движения; формировать потребность в двигательной активности. Ход: Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.) Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра 5—6 раз.
Затейник. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в умении сохранять круг вовремя движения; развивать лидерские качества; умение брать на себя роль ведущего; вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке. Ход: Один - затейник, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят: Ровным кругом, Друг за другом, Мы идем за шагом шаг, Стой на месте, Дружно вместе Сделаем вот так. Ведущий показывает какое-либо движение, остальные повторяют его. Повторяется 2-3 раза, после чего выбирается другой ведущий.	Зайка серый умывается. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках на двух ногах; приучать детей слушать текст; выполнять движения в соответствии с содержанием; Ход: дети становятся перед воспитателем полукругом: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. Выполняют движения по тексту, а затем прыгают на 2-х ногах, продвигаясь вперед - направляются в гости. Усложнение: ребенок встает на середину круга - он зайка. Дети произносят текст, зайка (или все дети) выполняет движения. В конце зайка прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед к кому-то из играющих - идет в гости. Тот становится в круг, и игра повторяется.
Пойдем в гости. (3-4, 4-5 лет)	Кот и воробышки. (3-4, 4-5 лет)

Цель: развивать пространственную ориентацию при ходьбе и беге в разных направлениях; умение играть не сталкиваясь; упражнять в употреблении словесных форм вежливости. Ход: дети сидят на стульях, расставленных по двум сторонам зала. Вос-ль предлагает одной группе «пойдем в гости». Подойдя ко второй группе, дети здороваются и показывают ладошки. На слова «дождик пошел» - дети бегут к своим «домикам». Игра повторяется со второй подгруппой. Вариант (4-5, 5-6 лет): дети рисуют на полу домики. Воспитатель предлагает всем зайти в домики, быстро, как будто спешат, и не забыть про волшебные слова: «Тук, тук, можно войти? Здравствуйте!». Дети забегают в каждый домик. Уходя из домика, ребенок произносит: «До свидания! Всего вам доброго». Затем предлагается запрыгнуть в каждый домик: «Про слова не забывайте, каждый раз их повторяйте». Следующее задание - перепрыгнуть из домика в домик. Указания: предложить детям: постарайтесь приходить в гости в хорошем настроении.	Цель: упражнять в умении сохранять направление движения и изменении его в зависимости от ситуации; развивать внимание; умение действовать только после произнесения условной фразы. Ход: кот - располагается на одной стороне зала, воробышки - на другой. Воробышки приближаются к коту: Котя, котенька, коток, Котя - черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. После этих слов кот восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить воробышков, которые убегают от него в домик, за черту
«Стой!» (3-4, 4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в умении выполнять игровые действия; развивать глазомер, внимание и выдержку. Ход: Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим.	Быстро в домик. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в прыгивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги; в ходьбе враспынную; развивать реакцию на голосовой сигнал; пространственную ориентацию; умение играть не сталкиваясь и не мешая друг другу. Ход: дети располагаются в домике (на гимн. скамейках или стульчиках). Вос-ль предлагает им пойти на лужок - цветами полюбоваться, на бабочек посмотреть - дети прыгивают и ходят враспынную, в разных направлениях. На сигнал: «быстро в домик, дождь пошел!» - дети бегут занимать свое место в домике (любое место).
Птички в гнездышках. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в беге в разных направлениях с одновременным выполнением махов прямыми (согнутыми) руками; развивать пространственную ориентацию; реакцию. Ход: дети делятся на 3-4 группы и становятся внутри гнезда (обручей или кругов из шнуров). По сигналу вос-ля «полетели» - вылетают из гнезда и разбегаются по всему залу, выполняя ролевые действия. По сигналу «птички, в гнезда» - убегают на свои места. Повторяется 3 раза.	Кролики и сторож. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в умении группироваться при подлезании под шнур, не касаясь руками пола; развивать реакцию на звуковой сигнал; формировать потребность двигательной активности. Ход: дети располагаются за веревкой (выс. 50см). По сигналу «скок-поскок на лужок» - подлезают под шнур, не касаясь руками пола, скачут на двух ногах, щиплют травку. На сигнал «сторож» - убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).
С кочки на кочку. (3-4, 4-5 лет) Цель: упражнять в прыжках в длину с места; развивать согласованность рук и ног при	Пузырь. (2-7лет) Цель: закреплять умение становится и выдерживать круг во время движения,

прыжках с продвижением вперед; глазомер; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги. Ход: Дети стоят в одной стороне зала (площадки). Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч. Указания: Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки; кружки, выложенные из веревки; начерченные мелом и т. п. (диаметр 30—35 см). Когда дети научатся хорошо перешагивать с кочки на кочку, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок или перепрыгивая на двух ногах. Сначала дети выполняют упражнение по одному или по двое, а затем по несколько человек или все вместе. Во избежание травм расстояние между детьми в 2-3 обруча. Усложнение (5-6 лет): обручи выкладываются в шахматном порядке (по 5-6шт. в две линии), прыжки выполняются на 2-х ногах.	постепенно расширять и сужать его держась за руки; действовать согласованно; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе. Ход: дети берутся за руки, становясь близко друг к другу, затем говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно все расходятся и держатся за руки до сигнала «лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «Хлоп» Усложнение: после сигнала «лопнул пузырь» дети по-прежнему держась за руки, двигаются к центру круга, произнося: ш-ш-ш. Вариант: вместо четверостишия можно произносить звуки: «пф-пф-пф» (имитация надувания шара). Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.
Курочка-хохлатка. (2-5 лет) Цель: упражнять в умении быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием; развивать выносливость и ловкость. Ход: воспитатель - курица, дети - цыплята, один ребенок - кошка. Кошка сидит на стуле в стороне. Восп-ль с детьми ходят по всей площадке: Вышла курочка-хохлатка, С нею желтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, Не ходите далеко» Приближаясь к кошке: На скамейке у дорожки Улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает И цыпляток догоняет. Кошка открывает глаза мяукает и бежит за за цыплятами, они убегают в противоположную сторону, за черту. Кошка не ловит цыплят. Восп-ль защищает их, разводит руки в стороны: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплят» выбирается новая кошка и игра повторяется.	Куры в огороде Цель: упражнять в подлезании, беге, приседании; развивать умение ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал. Ход: на середине комнаты ограничивается небольшая площадь - огород. Недалеко от него с другой стороны комнаты ставится стул - дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на стойках укрепляют рейку или шнур - дом для кур. Роль сторожа вначале выполняет восп-ль, затем дети. Остальные куры. По сигналу «идите, курочки, гулять» дети подлезают под рейку, пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода - хлопает в ладоши «кыш, кыш». Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.
Жуки. Цель: упражнять в беге врассыпную, в умении по сигналу менять движение; развивать внимание; Ход: игра проводится под музыкальное	Иди тихо. (2-5 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге на носках в указанном направлении. Ход: Педагог стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в

сопровождение (бубен). По сигналу «жуки полетели» дети бегут врассыпную по всей комнате. По сигналу «жуки упали» меняется ритм ударов (или музыка) - дети ложатся на спину, делают свободные движения рук и ног - жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели» дети встают. Игра повторяется. Усложнение: смена движений происходит в соответствии с характером музыкального сопровождения или смены ритма бубна.	колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти (пробежать) мимо него. Если кто-то из малышей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонне тихо говорит педагогу: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза.
Воробышки. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в ходьбе и беге на выносливость; продолжать совершенствовать навыки смены направления движения по сигналу. Ход: дети стоят в шеренге (или на своих местах - в гнездах). Утром воробышки просыпаются - потягиваются, расправляют крылья, чистят клювы, выпрыгивают из гнезда и летят. По сигналу «полетели» звучит музыка и воробьи свободно летают по залу. Как только музыка прекращается, звучит сигнал «в гнезда», и дети быстро занимают свои места.	У ребят порядок строгий. Цель: упражнять в умении находить свое место в строю; развивать пространственную ориентацию; умение начинать действовать по сигналу. Ход: играющие стоят в шеренге, по сигналу «на прогулку» дети расходятся по залу и гуляют. Восп-ль: У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселее. Дети: Тра-та-та, тра-та-та! По сигналу быстро строятся в шеренгу (колонну, круг по периметру или посередине зала) в указанном месте.
Пастух и стадо. (4-5, 5-6 лет) Цель: упражнять в отсчете шагов в пределах 10-ти; развивать умение изменять вид деятельности в зависимости от игровой ситуации; умение выполнять роль ведущего; формировать положительные взаимоотношения в коллективе. Ход: на одной стороне зала ограничивается овчарня (рейками, гимнастической скамейкой) Выбирается пастух, остальные - овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к нему и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне дашь шагов?». Пастух называет любое число до 10-ти. Овца отсчитывает указанное число шагов и останавливается. Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?». Все отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают. Пастух начинает искать овец - идет на их голоса, а овцы стоят на месте. Дотронувшись до кого-то пастух: «Овечка, овечка, кто ты?», та отвечает: «Бе, бе, бе...». Пастух отгадывает, кто это. Если он ошибается, то овцы начинают блеять, и кто-нибудь отводит пастуха к овчарне,	Шеренга - колонна. (4-5 лет) - игровое упражнение. Цель: упражнять в умении выдерживать дистанцию при построении, ходьбе и беге в колонне; продолжать закреплять знание понятий «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий» Ход: предварительно воспитатель знакомит детей с понятиями «шеренга» и «колонна». И предлагает поиграть. Дети расходятся по площадке. По сигналу «шеренга» дети строятся в шеренгу, затем расходятся или разбегаются, по сигналу «колонна» - в колонну. Повторяется 4-6 раз. Затем детям предлагается пробежать в колонне за направляющим 2-3 круга. И построится в две колонны: девочки у красного флажка, мальчики - у синего. Затем дети поворачиваются лицом к воспитателю, и колонна превращается в шеренгу. Дети выполняют 5-6 приседаний. Вос-ль: «Приседали мы в шеренгах, а попрыгаем в колоннах». Дети разворачиваются и прыгают на 2-х ногах. По сигналу дети перестраиваются в одну колонну. Выполняют ходьбу и бег со сменой направляющего. Указания: обратить внимание детей, что со

а сом возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - игра повторяется, пока пастух не узнает пойманного. Тогда дети меняются ролями.	сменой направления движения, направляющий и замыкающий меняются ролями.
Это я! (4-5 лет) Цель: упражнять в поворотах на лыжах; воспитывать волю, настойчивость в решении творческих и двигательных задач. Ход: повернуться на лыжах вокруг себя и сказать: «Это я!»	Непонятный шнур. (4-5 лет) Цель: развивать умение быстро изменять вид деятельности в зависимости от игровой ситуации; формировать положительное отношение к двигательной активности. Ход: шнур на стойках опускается вниз - дети прыгают через него; поднимается вверх - подлезают под него. Кто не угадал направление движения - попадает в красный квадрат, кто угадает - играет дальше. Их красного квадрата можно по одному выбегать тогда, когда очередной неугадавший туда попадает.
Дедушка Мазай и зайцы. (4-5 лет) Цель: упражнять в выполнении движения в парах.; развивать навыки доброжелательного отношения со сверстниками. Ход: 2-3 ребенка выбираются водящими, остальные зайцы, находятся на одной стороне зала за ручейком. У каждого водящего - деда Мазая - своя лодка - обруч, они лежат на другой стороне зала. По сигналу Мазай должны перетащить зайцев, каждый по одному в свою лодку. Спасенные зайцы отряхиваются: постукивают ногами, похлопывают руками, стряхивают капельки со спинки, очищают уши, голову. Кто больше и быстрее спасет, тот и выигрывает.	Кто быстрее? (4-5 лет) Цель: развивать скоростно-прыжковые способности; навык выполнения прыжков в парах: друг другу помогать, поддерживать; умение терпеливо дожидаться своей очереди, пока другие выполняют движения; навыки доброжелательного отношения со сверстниками. Ход: дети встают в две колонны парами. Задание: парами держась за руки преодолеть дистанцию в 4м прыжками на двух (оной) ногах. Каждые 2 пары начинают прыгать одновременно по сигналу.
Попрыгай, как.... (4-5 лет) Цель: упражнять в умении передавать образ животного в движении; развивать положительное отношение к самостоятельному выполнению движений; воображение в передаче образных движений. Ход: дети изображают прыжки животных, птиц, насекомых, которых знают. Воспитатель проходит мимо и старается угадать, если она ошиблась, дети говорят: «Нет, не угадали», и сами называют животное. Если угадала:»Правильно, угадали».	Ударь по мячу. (4-5 лет) Цель: развивать координацию движений; смелость; умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе с завязанными глазами. Ход: Вос-ль кладет на пол большой мяч и рисует черту на расстоянии 2-3м от него. Ребенок подходит к мячу становится к нему спиной, затем отходит к черте и поворачивается к мячу лицом. Вос-ль завязывает ему глаза. Ребенок должен подойти к мячу и ударить по нему. Если удар не удачный, можно попробовать еще раз.

Котятa и ребята. (4-5 лет) Цель: упражнять в умении осознавать правила и следовать им; передавать образ животного в движении; развивать воображение в передаче образных движений; доброжелательное отношение к животным. Ход: дети делятся на две группы. На каждого ребенка 1-2 котенка. Котятa на гимнастической стенке - заборе, дети на другом конце сидят на корточках за чертой. «Молока, кому молока?» - спрашивает вос-ль и, проходя мимо детей, делает вид, что наливает им в кружки молоко. Котятa мяукают, прося молока. Дети выходят на площадку и зовут: «Кис, кис». Котятa слезают с забора, бегут пить молоко, а дети приговаривают: «Мохнатенький, усатенький, как есть начнет, сразу песенки поет!» На последние слова котятa убегают и снова влезают на забор. Дети ловят. Тот, кто поймает, меняется ролью с котенком. Указание: перед забором, в 2-х шагах, обозначается черта - ловить можно только до нее. Действовать можно только по сигналу.	Зайка беленький сидит. 2-й вариант. (4-5, 5-6 лет) Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием; запоминать и находить свое место; развивать пространственную ориентацию, память и внимание. Ход: дети-зайки сидят на стульях. Вос-ль предлагает им пойти погулять. Все выбегают на середину: Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так! Он ушами шевелит. (присаживаются на корточки и покачивают головой, руки свободно согнуты в локтях) Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Надо лапочки погреть (хлопают в ладоши) Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок! Надо зайке поскакать. (прыгают на двух ногах на месте) Кто-то зайку напугал, зайка прыг...и ускакал Вос-ль хлопает в ладоши. Дети убегают на свои места. Усложнение: роль ведущего выполняет ребенок.
Мыши за котом (4-5 лет) Цель: продолжать совершенствовать навыки ходьбы на носочках; развивать лидерские качества. Ход: дети выстраиваются в колонну. Первый - кот. По сигналу «шагом марш» - все маршируют, по сигналу «как мыши за котом» - все (кроме первого) переходят на шаг на носочках.	