

**Подвижные игры по  
валеологии «Я и мой  
организм»**





это наука о воспитании  
привычки к здоровому  
образу жизни!

# Здоровый образ жизни:

- Рациональный режим дня
- Питание
- Физическая нагрузка
- Закаливание
- Гигиенические мероприятия и навыки



# Подвижные игры

## Подготовительная группа.



### Игры с бегом

- Горелки.
- Ловишки (с ленточками).
- Мороз – красный нос.
- Коршун и наседка.
- Быстро возьми.
- Чья колонна быстрее построится.
- Совушка.
- Пятнашки.
- Бег шеренгами.
- Догони соперника.
- Перемена мест.
- Собери флажки.
- Будь внимателен.
- Салки – не попади в болото.
- Жмурки.
- Салки со скакалкой.
- Перемени предмет.
- Догони свою пару.
- Второй лишний.
- Простые ловишки.
- Верёвочка.
- Эстафета парами.
- Ослик.



## Игры с прыжками.

- Не попадись.
- Лягушки и цапля.
- Не наступи.
- Волк во рву.
- Прыгни – повернись.
- Будь ловким.
- Прыгни – присядь.
- Сильный удар.
- Пингвины с мячом.
- Загони льдинку.
- Перелёт птиц.
- Не оступись.
- Прыжковая эстафета.
- Волшебная скакалка.
- Бочком.
- Бег в мешке.
- Волки и овцы.
- Лиса и куры.
- Кто прыгает.
- Прыгаем по кругу.



## Игры с метанием.

- Охотники и звери.
- Ловишка с мячом.
- Кто самый меткий.
- Стоп.
- Кого назвали, тот ловит мяч.
- Перебрось через планку.
- Школа мяча.
- Мяч водящему.
- Подбей волан.
- Сбей кеглю.
- Пас.
- Быстрые и меткие.
- Пас по кругу.



## Игры с лазанием.

- Перелёт птиц.
- Ловля обезьян.
- Медведи и пчёлы.
- Медвежата.





## Игры с ходьбой.

- Пройди бесшумно.
- Фигурная ходьба.
  - Стоп.
  - Не урони шарик.
- Построй шеренгу, круг, колонну.
  - Тройка.
  - Рыбки.
- Кто выше взойдёт по палке.
  - Тяни в круг.
  - Чурбан.
  - Серая утка.
- Эстафета в ходьбе.







**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**