

Подвижные игры



«Птички в гнёздышках»

- **Цель.** Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.
- **Описание.** Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнёздышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают .на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу воспитателя «Птички, в гнёздышки!» дети возвращаются на свои места.
- **Указания к проведению.** Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнёздышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнёздышко.
- Для гнёздышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.
- Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться;, учит детей выпрыгивать из гнёздышек (обруча).



«Лошадки»

- **Цель.** Приучать детей двигаться вдвоем один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.
- **Описание.** Дети распределяются в пары по желанию: один — лошадка, другой — кучер, который запрягает лошадку (надевает вожжи) и едет по площадке от одной стороны ее до другой и обратно. Затем по предложению воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется.
- **Указания к проведению.** Первое время воспитатель помогает детям надеть вожжи и непосредственно участвует в игре в роли кучера. Целесообразно на первых порах помочь подобрать в пару детей примерно одинаковых по уровню двигательной подготовленности. Вместо вожжей могут быть использованы цветные шнуры или скакалки, По мере того как дети научатся запрягать лошадку и ездить по площадке, можно разрешить играть сразу нескольким парам и не только на площадке, но и на прилегающей дорожке.



«МЫШИ И КОТ»



Выбегайте, мышки, кот крепко спит!



- **Цель.** Приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.
- **Описание.** Дети сидят на скамейках или стульчиках. Это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты или площадки сидит кот, роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.
- **Указания к проведению.** Мыши могут выбегать из норок только тогда, когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — когда кот проснется и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбегали и разбегались как можно дальше от норок. Норками, кроме стульев, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети — мышки — выползают из своих норок. Когда мышки возвращаются обратно, они, могут просто забежать за свой стульчик или дугу и спрятаться, присев за ними.

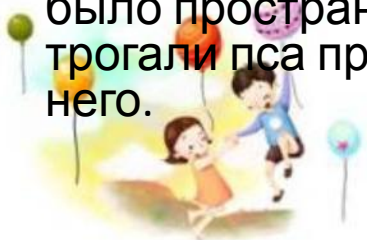




Не догонит нас пёс!

«Лохматый пёс»

- **Цель.** Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.-
- **Описание.** Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:
- Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?» Дети приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.
- **Указания к проведению.** Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.



«Конники»

- **Цель.** Приучать детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, ускорять или замедлять движения, ориентироваться в пространстве.
- **Описание.** Группа детей (5—6 чел.) становится у одного края площадки. Воспитатель дает каждому палку длиной 50—60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая конников, стараясь не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование, находящееся на площадке.
- **Указание к проведению.** Во время игры воспитатель может предложить конникам ехать быстро *т* медленно, а также в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования. Дается задание, кто скорее проскачет на лошадке до определенного места на площадке или дорожке.





Зеленый свет — можно ехать!

«Поезд»

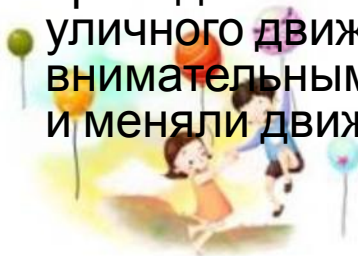
(Усложненный вариант)

- **Цель.** Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить свое место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.
- **Описание.** Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок — и поезд начинает двигаться вперед сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение — поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну — и поезд начинает двигаться.
 - **Указания к проведению.** Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают свое место в колонне — находят свой вагон. Поезд может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает.
- При повторении игры целесообразно внести изменения в ее сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, ловить бабочек (подпрыгивать, делая хлопки над собой), собирать шишки, желуди и т. п.



«Трамвай»

- **Цель.** Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.
- **Описание.** 3—4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что трамвай движется на -зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный— останавливается. Воспитатель поднимает зеленый флажок— и трамвай едет: дети бегут по краям зала (площадки). Если воспитатель поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается.
- **Указания к проведению.** Если детей в группе много, можно составить два трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни пассажиры выходят из трамвая, другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.



«Воробушки и кот»

- **Цель.** Учить детей мягко -спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.
- **Описание.** Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10—12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу», — говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.
- **Указания к проведению.** Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей.

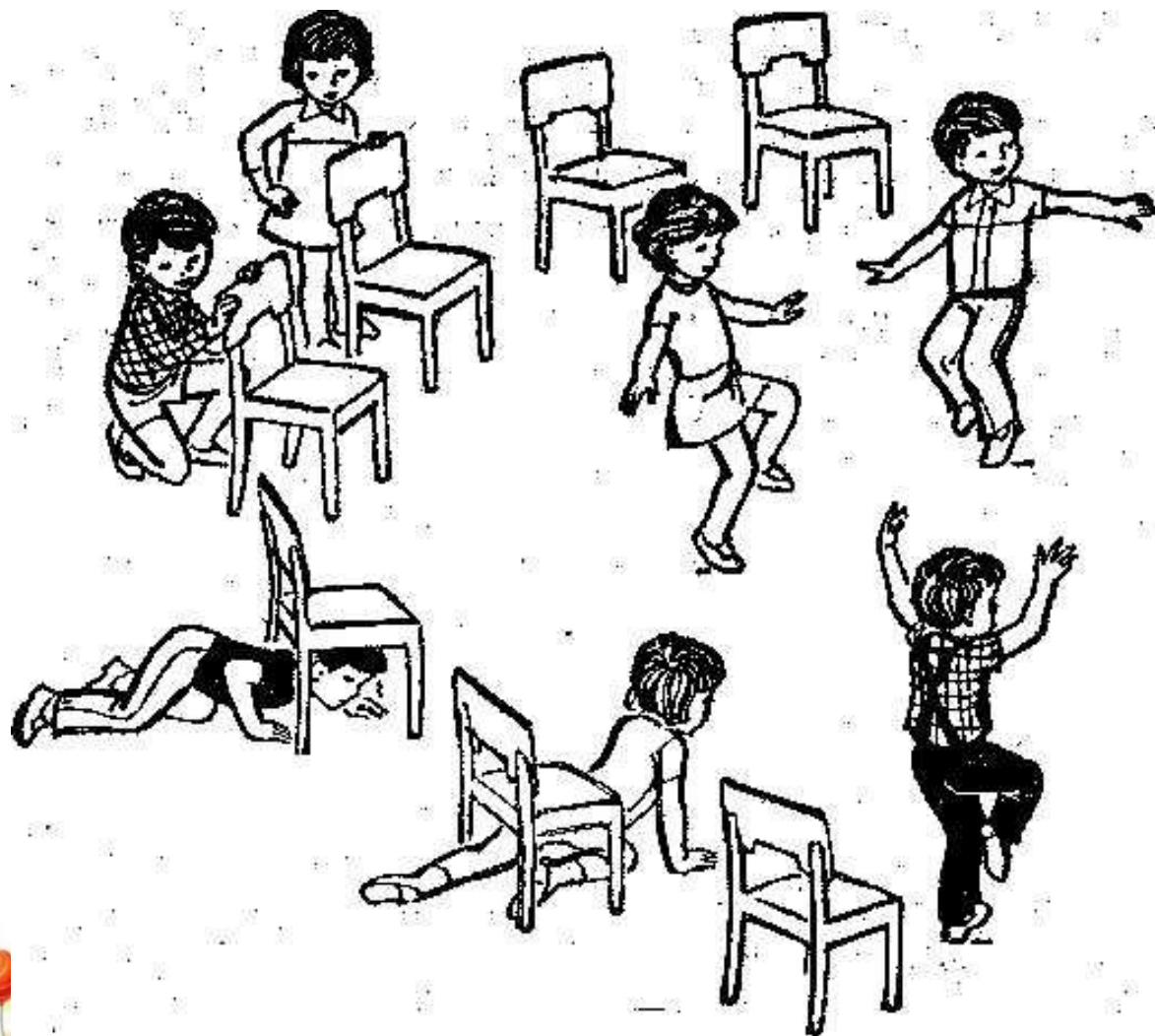




Резвятся воробушки, пока кот спит.

«Кролики»

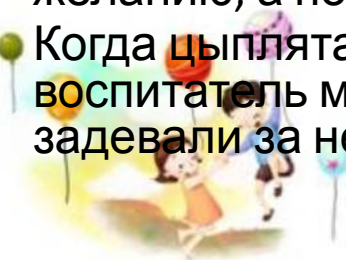
- **Цель.** Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность.
- **Описание.** В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне — дом сторожа. Посередине на ходится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети (по 2—3) становятся сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки — кролики сидят в клетках. Воспитатель-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.
- **Указания к проведению.** Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать за них спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.



Выбегайте, кролнкн, на лужайку!

Наседка и цыплята

- **Цель.** Учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.
- **Описание.** Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35.—40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица!» цыплята быстро убегают.
- **Указания к проведению.** Роль наседки в первое время выполняет воспитатель, а затем на эту роль можно выделять детей, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя.
- Когда цыплята возвращаются в дом, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали за нее.



Такси



Цель. Приучать детей двигаться вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнерам по игре.

Вот как. быстро едет такси.

Описание. Дети становятся внутрь большого обруча (диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один — у одной стороны обода, другой — у противоположной, друг за другом. Первый ребенок — водитель такси, второй — пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Указания к проведению. Одновременно могут играть 2—3 пары детей, а если позволяет площадь — то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки а такси; На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, а другой садится.



БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ

- Цель игр, приведенных ниже: учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.



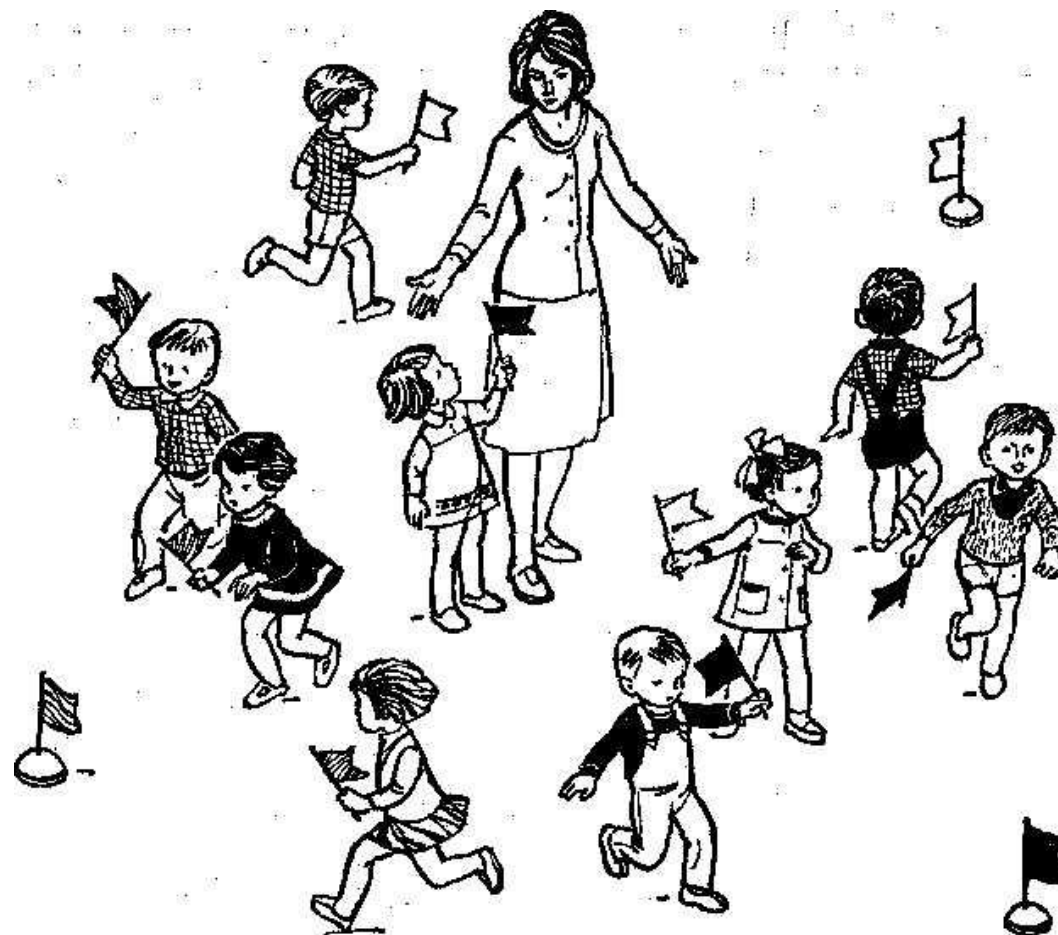


Догоните меня!

«Догоните меня»

- **Описание.** Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.
- **Указания к проведению.** Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (4—6), затем количество играющих увеличивается до 10—12 человек. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут натолкнуться на стулья. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда малыши подбегут к воспитателю, их надо приласкать, похвалить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направления, убегая от детей. Упрощенным вариантом этой игры является игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в одном направлении, до воспитателя, и возвращаются обратно на свои места.



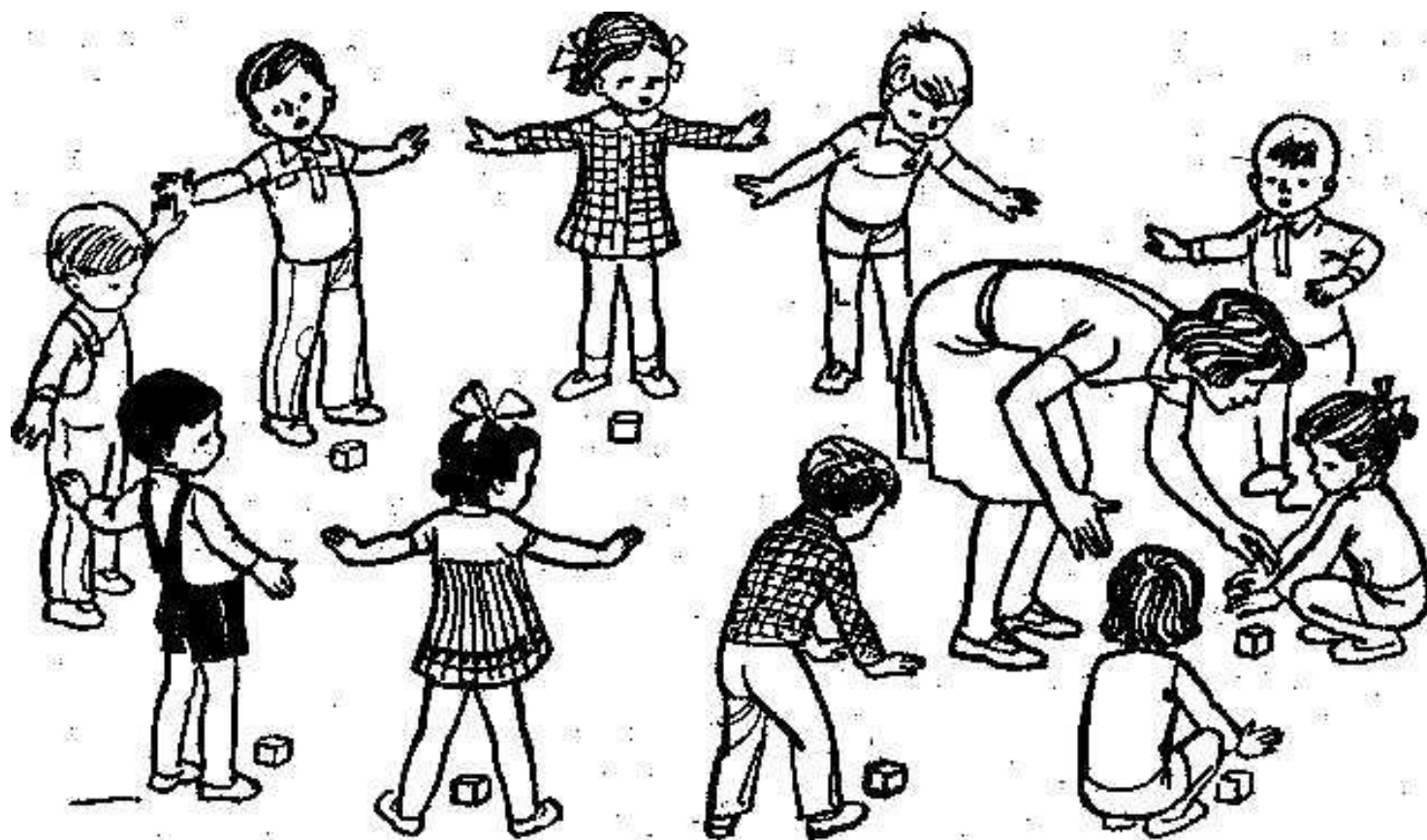


Смотрите внимательно, где какой цвет!

«Найди свой цвет»

- **Описание.** Воспитатель раздает детям флажки трех-четыре-х цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети т: флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты, возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите, гулять» дети расходятся по площадке или по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета.
- **Указания к проведению.** Вместо флажков каждому ребенку можно дать квадратики, кружочки разного цвета, по которым они будут находить свой флаг. Воспитатель следит, чтобы дети отходили подальше от своих флагов, расходились бы по всей площадке, залу.





Не отдам свой кубик!

«Береги предмет»

- **Описание.** Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик (или погремушка). Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается воспитатель, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, малыш встает, оставляя кубик на прежнем месте.
- **Указания к проведению.** Вначале воспитатель не берет у детей кубики, а только делает вид, что сейчас возьмет. Затем при повторении игры он может взять кубик у ребенка, не успевшего его закрыть. Этот ребенок временно не участвует в игре. Когда водящему удастся взять кубики у двух-трех играющих, он возвращает их им и говорит, чтобы они побыстрее закрывали кубик и не отдавала его.





Все быстро бегают, никто не опаздывает!

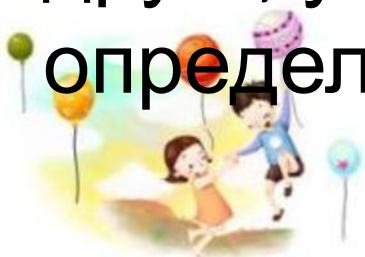
«Не опоздай»

- **Описание.** Воспитатель раскладывает на полу по кругу кубики (или небольшие колечки, или погремушки). Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опоздай!» бегут к кубикам.
- **Указания к проведению.** Первоначально- дети могут подбегать к любому свободному кубику, постепенно они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить малышам бегать как лошадки, высоко поднимая колени, или как мышки тихо, на носочках. После сигнала «Не опоздай!» воспитатель бежит вместе с детьми, делая вид, что хочет взять кубик. Если дети быстро займут свои места, воспитатель должен похвалить их.

Во время игры воспитатель следит, чтобы дети дальше убежали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.



- Цель игр, приведенных ниже; учить детей ориентироваться по звуку, определять на слух, откуда раздался звук, двигаться по направлению звука; приучать действовать по сигналу, двигаться, не наталкиваясь друг на друга; учить детей находить определенный предмет.



«Найди свой домик»

- **Описание.** С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая группа становится у определенного дерева. Это их домики. По сигналу воспитателя дети разбегаются по полянке в разные стороны. Затем по сигналу: «Найди свой домик!» -дети должны собраться группами к деревьям, у которых они стояли перед началом игры.
- **Указания к проведению.** Игра может проводиться у деревьев, хорошо знакомых детям. Прежде чем начать игру, воспитатель обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Игру можно назвать «Найди свое дерево».



«Где звенит колокольчик?»

- **Описание.** Дети сидят или стоят по одной стороне комнаты. Воспитатель просит их отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за шкаф. Воспитатель предлагает детям послушать, где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук, находят его, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место — и игра повторяется.
- **Указания к проведению.** Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает их вокруг себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик надо сначала тихо, потом громче.
При многократном повторении игры, в конце года, можно поручить ребенку прятаться и звонить в колокольчик.



«Найди флажок»

- **Описание.** Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты, зала или площадки. Воспитатель просит их закрыть глаза, а сам в это время раскладывает флажки в разных местах комнаты. Затем он говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по комнате, ищут. Нашедшие флажок подходят к воспитателю. Когда все дети найдут по флажку, воспитатель предлагает пройти с ними по комнате,, потом снова собирает флажки и раскладывает их. Игра повторяется.
- **Указания к проведению.** Вместо флажков могут быть и другие мелкие предметы: кубики, султанчики, погремушки. Предметов должно быть столько, сколько детей. Лучше, если флажки или кубики будут одного цвета, в противном случае ребенок выбирает тот, который ему больше нравится, вызывая недовольство у других детей. Раскладывать флажки или предметы надо так, чтобы малыши не очень долго их искали и легко могли достать.



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



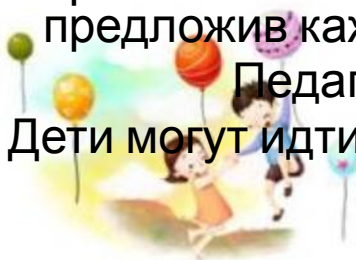
Упражнения с ходьбой и бегом

Цель. Учить детей ходить и бегать небольшими группами, а затем и всей группой в определенном направлении, друг за другом, врассыпную, по ограниченной площади; развивать у них чувство равновесия, ловкость, координацию движений.

«Принеси игрушку»

- **Описание.** Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на стул в противоположном конце комнаты. Когда ребенок принесет игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести ее на место. Следующему ребенку предлагается принести другую игрушку.
- **Указания к проведению.** Упражнение можно организовать и для группы детей. В этом случае воспитатель раскладывает на противоположной стороне комнаты различные игрушки (колечки, кубики, флажки) по числу участвующих в игре детей и просит одновременно всех играющих пойти и принести по одной игрушке, а затем отвести их на место. Предметы нужно положить на видных местах, не слишком близко один от другого, чтобы малыши, приближаясь к ним, не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определенную игрушку.

Педагог должен следить за выполнением своего требования. Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию воспитателя.



«К куклам в гости»

- Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Воспитатель говорит им, что сейчас они пойдут в гости к куклам. Дети встают со стульев и вместе с воспитателем медленно идут в кукольный уголок. Они здороваются с куклами, разговаривают с ними, а когда воспитатель скажет: «Уже поздно, пора домой», поворачиваются и уходят, каждый садится на свой стул.
- **Указания к проведению.** Несколько кукол перед началом игры можно расположить в другом месте комнаты. При повторении игры дети навещают и этих кукол. По разрешению воспитателя они могут взять их, погулять с ними, поплясать, затем посадить на место и вернуться на свои стулья.





Чтобы мячик догнать, надо быстро бежать!

«ДОГОНИ МЯЧ»

- Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе нескольких и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мячи, но уже в другом направлении.
- **Указания к проведению.** Играть могут одновременно от 1 до 6—8 детей. Вместо мячей можно использовать разноцветные пластмассовые шары, резиновые кольца, небольшие обручи.

Воспитатель, дав задание нескольким детям бежать за мячами, раскатывает все мячи сразу. Малыши способны с увлечением бегать за катящимися мячами много раз подряд, поэтому педагог должен привлекать к выполнению упражнения группы детей поочередно. Количество одновременно играющих детей увеличивается постепенно.



«По тропинке»

- На полу или на земле (асфальте) на расстоянии 25 — 30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки, шнура) длиной 2,5—3 м. Воспитатель говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.
- **Указания к проведению.** Дети должны идти осторожно, стараться не наступать на линии, не мешать друг другу, не наталкиваться на идущего впереди. Ширину и длину тропинки воспитатель может увеличить или уменьшить, в зависимости от возможностей детей.



«По длинной извилистой дорожке»

- Воспитатель раскладывает на полу зигзагообразно шнур длиной 5—6 м — это дорожка, по которой нужно пройти до конца.
- **Указания к проведению.** Детям будет интереснее выполнять упражнение, если на другом конце дорожки положить какой-либо интересный для них предмет: мишку, куколку, погремушку, птичку и т. п. От того, что находится в конце дорожки, будет зависеть и задание: пойти погладить мишку, покормить птичку, погреметь погремушкой.

Воспитатель следит, чтобы, идя, дети старались наступать на шнур, веревку. Если кто-либо из малышей испытывает затруднения, воспитатель должен помочь ему, поддержать за руку, подбодрить. Дети должны идти спокойно, не спеша.





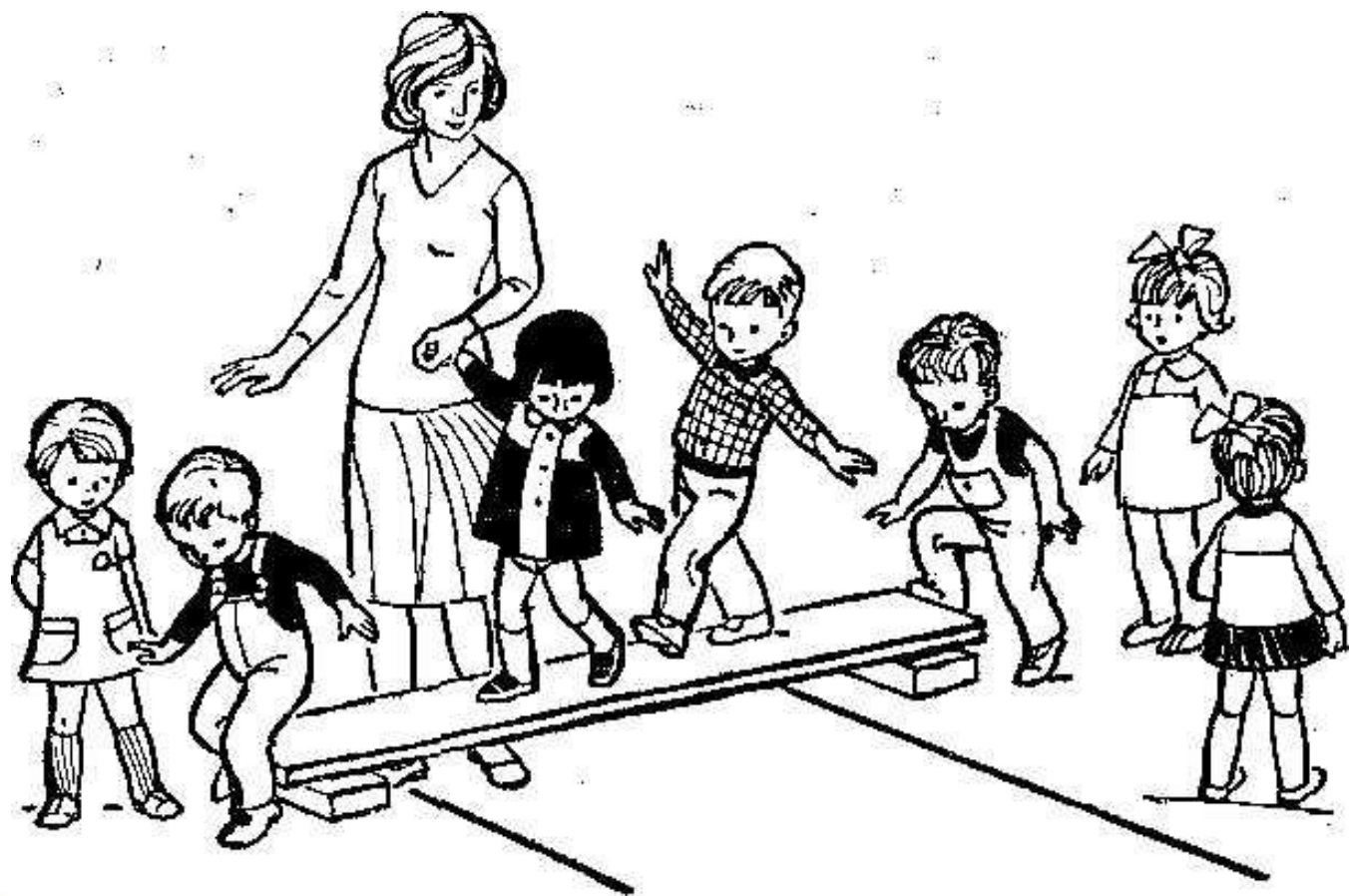
Очень трудная дорога!

«Через ручеек» (По мостику)

- Воспитатель чертит на земле две линии (в помещении можно использовать шнур) — это река. Затем кладет через нее доску (длиной 2—3 м, шириной 25—30 см) — это мостик. Дети должны по мостику перейти на другой берег реки.
- **Указания к проведению.** Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по мостику осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой берег, можно предложить им погулять там, собрать цветы — разбросанные по полу разноцветные лоскутки. По сигналу воспитателя малыши должны возвратиться по мостику обратно.

При повторении упражнение можно усложнить, приподняв доску на небольшую высоту или, составив мостик из 2-3 ящичков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по мостику.





Осторожно идем па мостику,
чтобы не оступиться и не намочить ног.



«Кто тише?»

- Дети идут гурьбой вместе с воспитателем с одного конца комнаты (площадки) на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно. Малыши продолжают идти на носочках, стараясь пройти как можно тише.
- **Указания к проведению.** Ходьба на носочках полезна, так как укрепляет свод стопы ребенка. Однако это упражнение довольно трудно. Многие дети, выполняя его, втягивают голову в плечи — им кажется, что в этом случае они идут тише. Воспитатель должен следить за правильной осанкой малышкой и за тем, чтобы они не утомились.



«Перешагни через палку»

- На пол посередине комнаты кладут 2—3 палки на расстоянии 1 н одна от другой. Дети становятся в 2—3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне комнаты стоит стул, на котором лежит флажок или погремушка. По указанию воспитателя ребенок идет, перешагивая через палки, к стулу, поднимает флажок и машет им, затем кладет флажок на стул и возвращается обратно.
- **Указания к проведению.** Это упражнение дети выполняют по очереди. Если после нескольких повторений малыши будут быстро и уверенно выполнять упражнение, его можно усложнять — увеличить количество палок до 5. Можно использовать для перешагивания обручи, плоские бруски.



«По камушкам через ручеек»

- Положить на пол деревянный ящик (шириной 40 см, длиной 60 см, высотой 10—15 см). Это камушек, по которому надо перейти ручеек, чтобы не намочить ног. Воспитатель предлагает ребенку дойти до ящика, встать на Него, потом сойти, но уже с другой стороны, и вернуться обратно.
- **Указания к проведению.** При повторении упражнения можно положить на пол 2—3 ящика на расстоянии 1 м один от другого. Ребенок должен подняться на каждый ящик и спуститься с него спокойно, не спрыгивать. Упражнение выполняется детьми поочередно.



«На прогулку»

- Воспитатель предлагает детям стать парами, кто с кем хочет, и пойти гулять по площадке, комнате. Дети, держась за руки, ходят парами, в разные стороны. По сигналу воспитателя они возвращаются в определенное место.
 - **Указания к проведению.** На площадке или в комнате можно поставить два стула на небольшом расстоянии друг от друга — это ворота, через которые малыши должны проходить, отправляясь на прогулку. Ходьба парами требует от детей умения согласовывать свои движения с движениями рядом идущего. Воспитатель помогает детям стать парами, показывает, как надо идти в паре: не тянуть друг друга, не отставать.

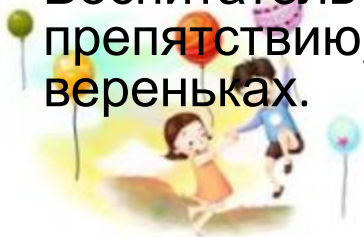


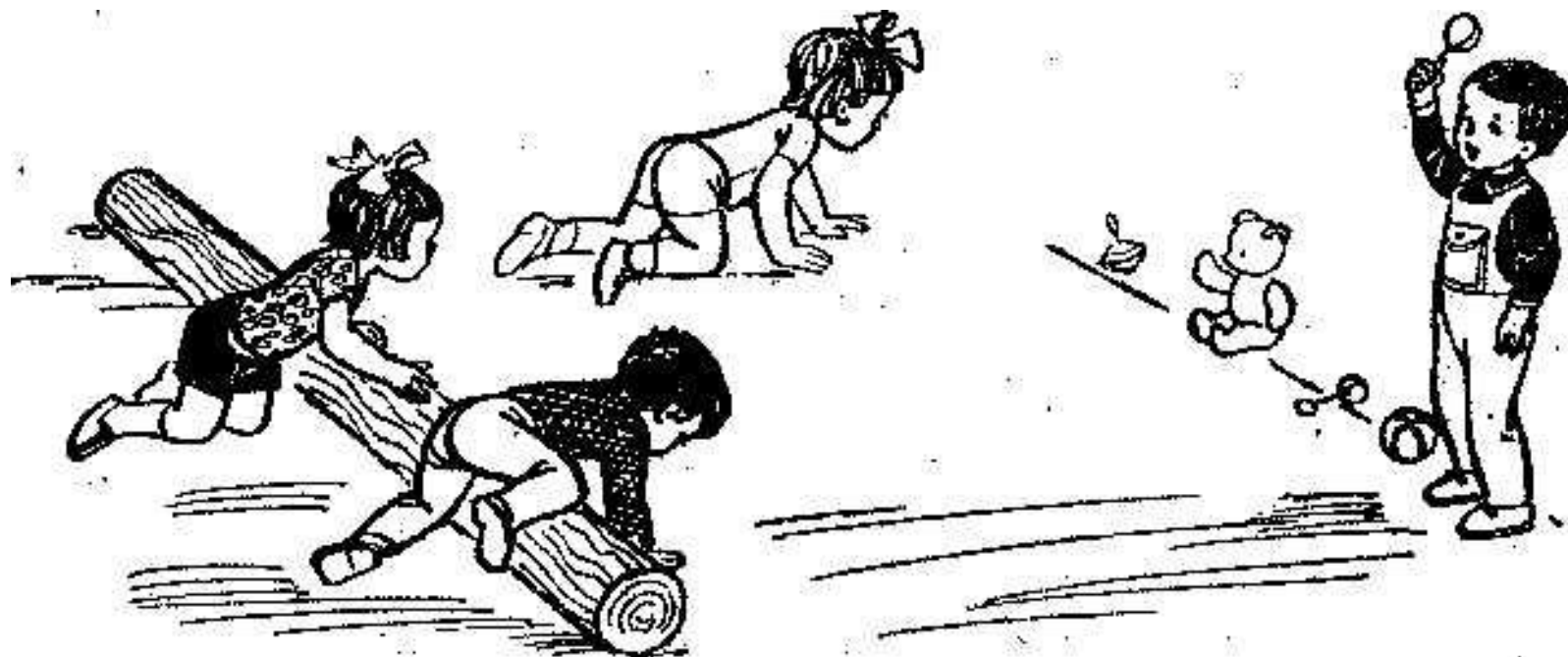
Упражнения с ползанием и лазаньем

Цель. Совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, учить переползать препятствие, проползать под ним, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади; развивать навыки лазанья, воспитывать смелость и ловкость.

«Перелезть через бревно»

- Организация детей при выполнении этого упражнения аналогична предыдущим. Препятствием, которое ребенку следует преодолеть, служит бревно: через него он должен перелезть на четвереньках по пути к игрушке.
- Указания к проведению. Препятствием могут служить также скамейка, продолговатый ящик, бруски крупного строительного материала. Упражнение могут выполнять одновременно и несколько детей.
- Воспитатель следит, за тем, чтобы дети, приблизившись к препятствию, не вставали, а переползали через него на четвереньках.





Ох, как трудно добираться до мишки!

Проползи по коридорчику

- Воспитатель приводит на полу две параллельные линии длиной 3—4 м на расстоянии 40—50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не коснуться их. В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши над головой, затем возвратиться на свое место.
- **Указания к проведению.** Для упражнения можно использовать доску, положенную на пол.



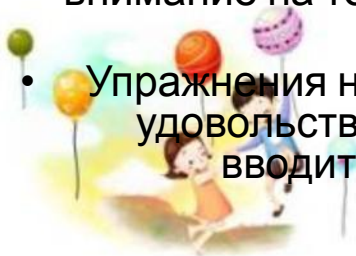
«Будь осторожен!»

- Дети сидят на стульях. Перед ними поставлена гимнастическая скамейка. Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей подойти к концу скамейки, стать на нее на четвереньки опираясь на колени и ладони) и проползти до конца, придерживаясь за ее края. На конце скамейки ребенок должен встать и сойти с нее.
- **Указания к проведению.** Воспитатель помогает детям, подбадривает, поддерживает их. Упражнение можно проводить и на наклонной доске, причем ползти можно вверх и вниз.



«Обезьянки»

- Воспитатель предлагает детям — обезьянкам — по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3—4-ю рейку, начиная с первой, — взобраться на дерево за фруктами «ли орехами. Остальные дети сидят или стоят и смотрят. Затем взбираются другие.
- **Указания к проведению.** Для лазанья в первое время целесообразнее использовать стремянку, так как по наклонной лесенке малышам взбираться удобнее. Затем можно предложить лазанье по вертикальной гимнастической стенке. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и стенку и спускаться, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки («с дерева на дерево»).
- От малышей нельзя требовать четкого разграничения способа лазанья, так как они еще с трудом различают приставной и переменный шаг. Но надо следить, чтобы во время Фазанья дети не пропускали реек, становились на каждую, переносили руки с рейки на рейку все выше. Во время спуска детям не следует разрешать виснуть на одних руках без опоры на ноги.
 - Переменным шагом дети приучаются лазать постепенно. Чтобы приучить малышей лазать переменным шагом, воспитатель должен чаще обращать внимание на тех детей, которые хорошо и правильно выносят вперед по очереди руки и ноги.
- Упражнения на лазанье довольно однообразны, но не надоедают детям, и они с удовольствием их выполняют. Тем не менее следует разнообразить задания, вводить новые образы, сюжеты («За орехами», «Поймаем птичку» и т. п.).



Упражнения с бросанием и ловлей

Цель. Учить детей прокатывать мячи, шары, обручи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании; учить бросать мяч в определенном направлении и ловить его, развивать элементарные навыки попадания в цель! развивать глазомер, ловкость, координацию движений; приучать ориентироваться в комнате, на площадке; совершенствовать умения действовать с различными предметами: переносить их, прокатывать, бросать, ловить, укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

«Мяч в кругу»

- Дети садятся на пол в кружок и сначала по указанию воспитателя, а затем и по желанию перекатывают мяч от одного к другому.
- **Указания к проведению.** Воспитатель стоит вне круга и подсказывает, кому катить мяч, объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками сильнее, показывает, как лучше это сделать, подает мяч детям, если он выкатился из круга.



Упражнения с ходьбой и бегом

Цель. Развивать согласованность движений рук и ног, приучать ходить и бегать свободно, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, врассыпную; приучать детей менять движения по сигналу воспитателя; развивать чувство равновесия, ловкость, смелость, ориентировку в пространстве.

«Принеси флажок» (кубик)

- Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты (площадки). На противоположной стороне, на расстоянии 6—8 м от них на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики). Группа детей по предложению воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки (кубики) и возвращаются обратно.
- **Указания к проведению.** Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы малышам было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организовано, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажком красиво, ровно.

При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега.



«На праздник»

- Дети становятся парами, взявшись за руки. У каждого из них по флажку. Дети проходят парами, держа в руках флажки.
 - **Указания к проведению.** Воспитатель помогает малышам стать в пары, дает каждому по флажку и объясняет, как надо красиво и ровно идти парами, не тянуть друг друга, не отставать. По сигналу воспитателя дети могут разойтись в разные стороны, а затем снова найти свою пару.



«С кочки на кочку»

- Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.
- **Указания к проведению.** Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки диаметром 30—35 см. Если упражнение проводится на участке, то можно начертить на земле небольшие кружки. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок.



«По коридорчику»

- На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35—40 см, а между кеглями одного ряда 15—20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая за кегли.
 - **Указания к проведению.** Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно.



«Пройди и не сбей»

- На полу расставляют в один ряд несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая за них.
 - **Указания к проведению.** Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывает как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогает им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей или кубиков и предложить детям пробежать между ними.





Молодцы, дети! Никто не оступился!



Надо так пробежать, чтобы не задеть кегли.

«По трудной дорожке»

- Воспитатель кладет на пол доску шириной 25—30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25—30 см один от другого. Педагог предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая за них.
- **Указания к проведению.** Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания, подбадривает их, некоторых поддерживает за руку. Необходимо следить за тем, чтобы малыши шли спокойно, не спешили.

В упражнениях «С кочки на кочку», «По коридорчику», «Пройди и не сбей», «По трудной дорожке» для повышения интереса детей к их выполнению можно использовать игрушки, флажки, погремушки, до которых детям предлагается дойти. Например, пройти по коридорчику до флажка, поднять его и помахать над головой. Или погладить мишку, кошку и т. п. Такие упражнения, как «С кочки на кочку», «По трудной дорожке» хорошо проводить на воздухе, выбрав для этого соответствующие условия.



«Пройди мишкой, проползи мышкой»

- Дети располагаются у одной .стены комнаты. Воспитатель ставит перед ними одну за другой две дуги разного размера. Первая дуга высотой 50 см, на расстоянии 2—3 м от нее вторая дуга высотой 30—35 см. Воспитатель вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти над первой дугой на четвереньках, как мишка, т. е. опираясь на ступни ног и на ладони, а под второй дугой — проползти как мышка (на коленях и ладонях), затем подняться и прибежать бегом на свое место.
- **Указания к проведению.** Для проведения этого упражнения можно также использовать рейки, положенные на кубы или сиденья (спинки) стульев. Воспитатель следит, чтобы дети проползали по-разному, подбадривает их, подсказывает, как надо выполнять упражнение.



«Проползи через обруч»

- Воспитатель ставит обруч ободом на пол, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.
- **Указания к проведению.** Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель может усложнить упражнение, предложив детям пролезать через обруч, не касаясь руками пола. В этом случае ребенок, подойдя к обручу, должен присесть и, передвигаясь только на ногах, пролезть через обруч. Для хорошего выпрямления можно затем предложить детям достать до подвешенного в сетке мяча, колокольчика.



Упражнения с катанием, бросанием и ловлей

Цель. Совершенствовать умения детей действовать с различными предметами (мячами, шарами, обручами); продолжать развивать умения прокатывать мячи и бросать их в определенном направлении двумя руками и одной рукой; учить попадать в цель, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

«Кто дальше бросит мешочек?»

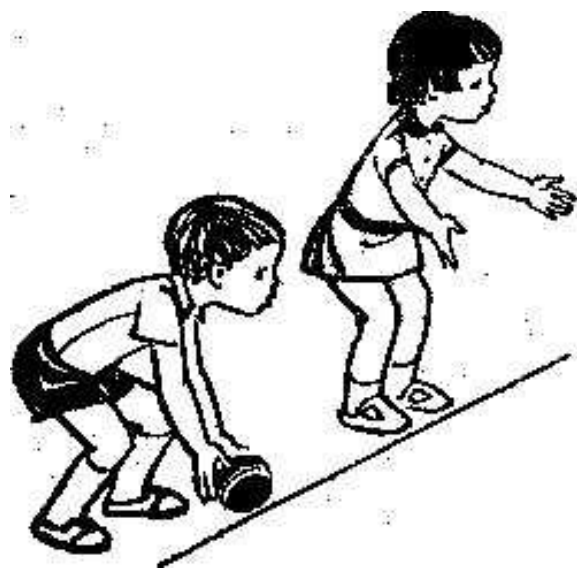
- Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого малыши возвращаются обратно за линию.
- **Указания к проведению.** Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10—12 человек. Вес мешочка 150 г.



«Сбей кеглю»

- На полу или земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 — 1,5 м от нее ставят 2—3 большие кегли (расстояние между кеглями 15—20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.
- **Указания к проведению.** Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15—20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.





Чтобы сбить кеглю, надо постараться.