

## Старшая группа

### Тема недели: «До свидания лето, здравствуй детский сад!»

- подбор игр для данной темы связан с общением детей, коллективными заданиями, командными играми;
- отмечать детей, которые проявили больше усердия в командных играх, были более внимательными и т.п.

#### **«Угадай, чей голосок?»**

**Цель:** совершенствовать слуховую память и внимательность; воспитывать честность.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети становятся свободно по залу с закрытыми глазами. Воспитатель ходит м/у детей и кого похлопает по плечу, тот должен громко сказать: «Мяу!» или «Гав!», или «Му!» и т.п. Все ребята стараются угадать того, кто кричал. Игра повторяется 2-3 раза.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не подсматривали. Отметить тех, кто был самым внимательным.

**Усложнение:** 1. При повторении игры дети меняют свои места. 2. Говорят шёпотом.

#### **«Мяч соседу»**

**Цель:** способствовать развитию координационных способностей, быстроты и ловкости; совершенствовать навык обращения с мячом.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** 2-4 мяча.

**Описание игры:** Игроки образуют круг, размещаясь, в шаге друг от друга. Игрокам, которые стоят друг напротив друга, даются мячи. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мячи из рук в руки по часовой стрелке. Задача игроков – быстро передавать мячи, чтобы один мяч догнал другой. Игрок, у которого в руках окажется два мяча – проиграл, выходит из игры. Игра длится 3-5 минут.

**Примечания:** Нельзя передавать мяч через игрока, бросать мяч. Если игрок уронил мяч, то он идёт, поднимает мяч и становится на своё место, в это время второй мяч не останавливается. Побеждают те игроки, которые ни разу не уронили мяч.

**Усложнение:** 1. Постепенно в игру добавлять еще мячи.

2. Передавать мяч за спиной или только левой (правой) рукой и т.п.

3. По сигналу передавать мяч в другую сторону.

#### **«Третий лишний»**

**Цель:** развивать быстроту, ловкость и двигательную координацию; способствовать развитию внимания и морально-волевых качеств.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Все встают в круг лицом попарно: один человек, а за спиной другой. Одна пара остается за кругом. По сигналу один догоняет другого. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком

пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим (лишним) и должен убежать от погони. Тот, кого догоняли и коснулись сам становится догоняющим и должен ловить.

**Примечания:** Убегающий должен бегать строго по внешнему кругу (не разбегаясь по всей площадке) в противном случае игрок считается пойманным. При ловле нельзя хватать игроков. Нельзя пробегать через круг. Следить, чтобы другие игроки не препятствовали.

**Усложнение:** 1. Изменить вид передвижения – прыжками на двух ногах, на одной ноге, подскоками и пр. 2. Убегающему, можно пробегать через круг, а догоняющему нет. Но задерживаться в кругу нельзя.

### «Прятки до ...»

**Цель:** совершенствовать такие качества, как осторожность, внимание, терпение и самостоятельность; формировать исследовательскую и познавательную черты характера.

**Интенсивность:** средней подвижности, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбирается водящий. Дети договариваются, до какого числа он будет считать, прежде чем пойдет на поиски всех остальных. Вторая договоренность: водящим нового кона становится тот, кого отыскивали первым или последним (тогда игра называется «до первого» или «до последнего»).

Водящий закрывает глаза и вслух произносит счет. В это время остальные игроки должны успеть спрятаться. Водящий открывает глаза и пускается на поиски. Если кто-то из игроков видит со своего места, что водящий ушел, то он может выбежать, подбежать к месту водящего и постучать: «Тук-тук, за себя!» Так игрок спасает себя от возможности стать водящим в следующем кону.

**Примечания:** Перед игрой объяснить детям, чтобы они прятались как можно лучше, оговорить условные границы, за которые нельзя прятаться. Иногда, пока водящий замуривает глаза, кто-то из игроков может остаться возле него, чтобы сразу же «застучаться». На этот случай водящий должен произнести еще важную присказку: «**Кто за мной стоит, тот в огне горит!**» - пусть прячутся и играют по всем правилам!

**Усложнение:** Тот, кого нашли, бежит с водящим на перегонки до места, где начиналась игра. Победивший игрок спасает себя от возможности стать водящим в следующем кону.

### «Перемена мест»

**Цель:** закреплять знания и умения о видах перестроения; развивать внимание и скорость реакции.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Разделившись на две равные группы, играющие выстраиваются шеренгами на разных сторонах площадки. Стоя перед группами так, чтобы всем было видно, воспитатель показывает движения (легкие гимнастические упражнения). Все должны эти движения повторять. Неожиданно воспитатель дает команду: «**Перемена!**» Обе шеренги должны быстро, не сталкиваясь, поменяться местами.

Выигрывает та группа, которая быстрее в полном порядке построилась на новом месте. После этого игра возобновляется.

**Примечания:** Меняться местами можно только после сигнала воспитателя. Следить, чтобы все дети повторяли движения.

**Усложнение:** 1. Показ и команды осуществляет ребенок. 2. Строиться каждый раз по-новому - круг, колонна, парами и пр.

#### «Запрещенное движение»

**Цель:** закреплять знания и умения о видах перестроения; развивать внимание и координацию движений.

**Интенсивность:** средней подвижности, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Играющие образуют круг. Водящий заранее договаривается с ними, какое движение они не должны делать, например: поднимать руки вверх или приседать, или хлопать в ладоши и т.д. Несколько раз повторяет, чтобы все это запомнили. Затем водящий показывает движения, которые дети повторяют. Кто повторит запрещенное движение – выбывает из игры.

**Примечания:** Движения можно выполнять под музыку. Игра продолжается до 3-5 выбывших, затем водящий меняется. Отметить тех, кто ни разу не был выбывшим.

**Усложнение:** Отменить показ движений, а давать только устные команды.

#### «Вышибалы»

**Цель:** закреплять навык метания мяча в подвижную цель; способствовать развитию глазомера, меткости и внимательности.

**Интенсивность:** подвижная, с метанием.

**Инвентарь:** плоский обруч, мяч.

**Описание игры:** Выбирается водящий — «вышибала». Он стоит в центре площадки (например, в плоском кольце или начерченном круге), в котором он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно.

По сигналу водящего: «**Раз, два, три — беги!**» - дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку или отходят в сторону. Игра продолжается до 3-5 «выбитых», затем происходит смена водящего из числа не «выбитых» детей.

**Примечания:** При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Водящий может бросать мяч только со своего места. Следить, чтобы дети не сталкивались.

**Усложнение:** 1. «Вышибала» может выбивать с любого места. 2. Детям нельзя сходить со своих мест, можно только уклоняться, приседать, подпрыгивать и пр.

#### «Липучка»

**Цель:** способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве, ловкости и внимательности; учить детей взаимодействовать друг с другом, согласовывать действия.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Все дети передвигаются по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом приговаривают: «**Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать**». Каждого пойманного ребёнка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они вместе ловят других детей.

**Примечания:** До начала игры предупредить детей о том, чтобы они действовали согласованно, дружно. Те ребята, которые разомкнули руки («порвали липучку») из игры выбывают.

**Усложнение:** 1. «Липучая» компания должна образовать круг и таким образом передвигаться. 2. Сцепляться определенным способом – руки на плечи, под руки, спиной друг к другу и пр.

#### «Уголки»

**Цель:** способствовать развитию ловкости, пространственной координации и скорости реакции; развивать вестибулярный аппарат.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом и равновесием.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Для этой игры можно использовать песочницу квадратной формы или просто нарисованный на земле квадрат. Водящий находится в центре песочницы и внимательно наблюдает за игроками, которые размещаются в углах квадрата. А они могут перебежать из одного угла в другой – вдоль сторон квадрата или даже по игровому полю. Водящий может либо осалить кого-то из перебегающих игроков, либо занять свободное место в уголке.

**Примечания:** Если игра проводится на песочнице, предупредить о возможности травм. Вдвоем в углу находиться нельзя.

**Усложнение:** Пробегать через поле нельзя, только по бортикам песочницы.

#### «Вдвоем в обруче»

**Цель:** закреплять знания о различных видах ходьбы, бега и прыжков; развивать ловкость, пространственную координацию и скоростные качества.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание

**Инвентарь:** обручи.

**Описание игры:** Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче — двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

**Примечания:** Дети должны находиться на одинаковом расстоянии от обручей. Занимать обруч можно только после окончания музыки.

**Усложнение:** 1. Пара не должна меняться и при выбывании одного игрока из пары, выбывает и второй. 2. При каждом повторении игры, пара должна каждый раз образовываться новая.

#### «Успей выбежать»

**Цель:** способствовать развитию ловкости, внимания и скорости реакции; закреплять знания о различных видах ходьбы, бега и прыжков; учить согласованности действий.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети делятся на две команды. Одни образуют круг, другие играющие в середине. Дети по кругу, взявшись за руки, идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега).

По сигналу педагога: «Хоп!» - дети останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать, считаются проигравшими.

**Примечания:** Выбегать можно только после сигнала воспитателя. Вырваться, после того как дети опустят руки нельзя.

**Усложнение:** Дети по кругу, после сигнала, не останавливаются, а только поднимают руки. Дети должны успеть пробежать в образовавшиеся «ворота».

#### «Ловишки в звеньях»

**Цель:** способствовать развитию внимания, ловкости, пространственной координации и скоростных качеств; развивать самостоятельность.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети делятся на два звена. Звенья становятся друг против друга. Запоминают каждый свой номер.

Первое звено держит руки ладошками вверх. У второго звена руки опущены.

По сигналу водящего первый номер из второго звена бежит к первому номеру первого звена, хлопает о ладоши его 3 раза и быстро бежит обратно на свое место, его старается догнать первый номер, если догоняет, то идет в его звено. Выигрывает то звено, дети которого засадили больше игроков из другого звена. Переманит к себе.

**Примечание:** Следить, чтобы перебежки совершали соответствующие номера, не поддавались.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения – прыжками на двух или одной ноге, подскоками и пр.

#### «Ловишки парами»

**Цель:** учить действовать согласованно друг с другом; способствовать развитию внимания, ловкости, пространственной координации и скоростных качеств.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбирается водящий. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающих. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные, также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится победителем.

**Примечание:** Дети не должны сталкиваться, расцеплять руки. Если ловишки осалили в момент, когда руки были сцеплены, то касание не засчитывается.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения – прыжками на двух или одной ноге, подскоками и пр.

#### «Бери ленту»

**Цель:** способствовать развитию внимания, ловкости, пространственной координации и скоростных качеств; закреплять знания о видах построения и передвижения.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** ленты.

**Описание игры:** Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

**Примечание:** Дети не должны поддаваться, иначе выбывают из игры. Нельзя держать ленту руками или прятать ее. Ловишка выбирается из числа не пойманных.

**Усложнение:** 1. Изменить способ передвижения – прыжками на двух или одной ноге, подскоками. 2. Каждый раз строиться по новому – шеренгу, колонну, полукруг, парами и пр.

### «Кто ушел?»

**Цель:** способствовать развитию зрительной памяти и внимания; развивать личностные качества, такие как честность, сознательность и ответственность.

**Интенсивность:** малоподвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети свободно располагаются по площадке. По сигналу останавливаются и закрывают лицо руками. В это время воспитатель подходит к кому-нибудь из детей и тихо его уводит в укромное место (например, за веранду). Затем детям предлагается понять, кто ушел. Игра повторяется 2-3 раза.

**Примечание:** Следить, чтобы дети не подсматривали. Отметить тех, кто был самым внимательным.

**Усложнение:** Сказать не только кто ушел, но и где и с кем стоял.

### «Назови по имени»

**Цель:** совершенствовать навык передачи и ловли мяча; способствовать развитию глазомера, внимания, реакции и ловкости.

**Интенсивность:** средней подвижности, с мячом.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3-5 м. взрослый вводит мяч в игру - он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

**Примечания:** При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Не задерживать долго мяч в руках, иначе мяч передают другой группе. Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей.

**Усложнение:** 1. Изменять способ передачи мяча – с разворотом, из-за головы, от плеча одной рукой, из-под ноги, с ударом о землю и пр.;

2. При ловле мяча дети выполняют разные задания - ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью, ударить в ладоши 1-3 раза, бросить мяч от плеча, или руки.

### «Горячее место»

**Цель:** способствовать развитию внимания, ловкости, пространственной координации и скоростных качеств; укреплять мышцы нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** ленты.

**Описание игры:** На площадке проводят линию, за которой находится горячее место. В 3-4 шагах от него встает водящий. Дети расходятся по игровому полю.

Играющим нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться, а водящий их не пускает. Тот, кого он осалил, остается за чертой в горячем месте. Там лежат ленточки. Играющие, кому удалось пробежать в горячее место, берут по ленточке. Как только водящий осалит шестого игрока, игра заканчивается. Все идут в поле, а шестой игрок становится водящим.

Побеждают те игроки, кому удалось несколько раз пробежать в горячее место.

**Примечания:** В конце игры по количеству ленточек можно узнать, кто из игроков самый смелый и ловкий. Если игрока с ленточками все-таки осалит, он одну ленточку кладет на место и остается за чертой.

**Усложнение:** Назначается несколько водящих, например 2 или 3.

### «Попрыгунчики»

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей; способствовать развитию ловкости, координации, реакции и внимания.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

**Примечания:** Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах. Величина круга зависит от числа играющих.

**Усложнение:** 1. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.

2. Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается. Игра повторяется

### «Круг»

**Цель:** совершенствовать навык передачи, ловли мяча и метания в цель; способствовать развитию ловкости, глазомера, пространственной координации и скоростных качеств.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом и передачей мяча.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только сбитый мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «**Стой!**» старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

**Примечания:** Играющие должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Водящий пятнает детей с того места, где поднял мяч. Если играет большая группа детей, то их лучше разделить на 2-3 круга и в каждой выбрать водящего.

**Усложнение:** Изменять способ передачи мяча – с разворотом, от груди, из-за головы, от плеча одной рукой, из-под ноги, с ударом о землю и пр.

#### «Передал – садись»

**Цель:** совершенствовать навык передачи и ловли мяча; способствовать развитию глазомера, внимания, реакции и ловкости.

**Интенсивность:** средней подвижности, с передачей мяча.

**Инвентарь:** мячи.

**Описание игры:** Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 м. У капитанов по мячу.

По сигналу ведущего капитан бросает мяч любым способом первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает.

Когда последний игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча, та и считается победительницей.

**Примечания:** Если игрок не поймал мяч, то сначала он должен вернуться с мячом на свое место, а уже потом делать передачу мяча.

**Усложнение:** Передача осуществляется заранее установленным способом - от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т.п.

#### «Перемени предмет»

**Цель:** способствовать развитию внимания, ловкости, пространственной координации и скоростных качеств; учить действовать согласованно друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** мешочек с песком, кубик или другой предмет.

**Описание игры:** На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет.



По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место и передают предмет следующему игроку, а сами бегут в конец колонны.

**Примечания:** Воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию старта, не начинали бежать раньше, чем получают предмет.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения – прыжками на двух или одной ноге, подскоками и пр.

### «Волшебный круг»

**Цель:** профилактика плоскостопия; укрепление мышц брюшного пресса, голени и стоп; учить действовать согласованно друг с другом.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** шарф или веревка.

**Описание игры:** Дети образуют круг, сидящих руки в упоре сзади, ноги в центр круга. Около первого игрока лежит край шарфа, который он удерживает пальцами стоп. По сигналу игроки передают шарф друг другу, каждый предыдущий игрок продолжает его передачу, до тех пор пока шарф не образует круг.

**Примечания:** Игрок, выронивший шарф, зарабатывает штрафное очко. Выигрывает тот, кто с наименьшим количеством штрафных очков окончит игру.

**Усложнение:** Разделить на 2 команды. И провести как соревнование. Но при этом не должны нарушаться правила.

### «Путаница»

**Цель:** способствовать развитию самостоятельности, логики и решительности, учить избавляться от скованности.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен отвернуться. Не отпуская рук дети, «запутываются» в кругу кто как может. Задача водящего – распутать детей в круге.

**Примечания:** Расцеплять руки, во время распутывания нельзя. При разучивании игры, педагог помогает детям запутаться.

**Усложнение:** 1. При запутывании детям можно перешагивать друг через друга.

2. Ограничить время распутывания (за минуту, за 2 мин).

### «Меняемся местами»

**Цель:** помогать снимать избыточное напряжение; учить согласованности действий друг с другом; способствовать развитию внимания, скорости реакции и ловкости.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** шнур.

**Описание игры:** В центре площадки кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки.

По сигналу: «Хоп!» - все дети враспынную бегают по своей площадке. По второму сигналу: «Меняйтесь!» - команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не сталкивались и правильно выполняли задание.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения – прыжками на двух или одной ноге, подскоками и пр.

#### «От понедельника до воскресенья»

**Цель:** закреплять умение прыгать через скакалку; способствовать развитию координации движений; учить детей взаимодействовать друг с другом.

**Интенсивность:** средней подвижности, со скакалкой.

**Инвентарь:** шнур или длинная скакалка.

**Описание игры:** Дети стоят в колонне друг за другом. Перед колонной стоит пара и раскачивает скакалку. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через скакалку. Игра повторяется 2-3 раза.

**Примечания:** Задевший скакалку или неправильно назвавший день недели меняется с игроками, вращающих ее.

**Усложнение:** Перепрыгивать скакалку нужно не с места, а в движении.

#### «Движение по кругу»

**Цель:** развивать коммуникативные способности и самостоятельность; развивать память и снимать эмоциональную зажатость.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети строят большой круг и закрывают глаза. Воспитатель касается плеча ребенка. Он открывает глаза, подходит к другому ребенку и может сделать с ним любое действие (пожать руку, погладить по голове, обнять, потянуть за ухо и пр.). Ребенок, до которого дотронулись, запоминает действие и передает его другому. И так по кругу до первого игрока.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не открывали глаза раньше времени. Можно предложить ребенку, который начинал игру, сравнить конечный итог.

**Усложнение:** Повторить действие, которое передали и дополнить еще свое, т.о. кол-во действий к концу игры равно количеству детей (следить за последовательностью их выполнения).

#### «Кто быстрее соберёт палочки»

**Цель:** учить детей различать основные оттенки цвета; развивать внимание, быстроту реакции; воспитывать дружеские отношения.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** Палочки разных цветов (по кол-ву команд), обручи (по кол-ву команд), корзины или коробки(2-3 шт.).

**Описание игры:** Дети делятся на 2-3 команды. На расстоянии 10 м. от стартовой линии положить обруч, в который выложить палочки разных цветов. Рядом с обручем поставить корзины каждой команды. Каждая команда должна собрать палочки определённого цвета. По команде первый ребёнок каждой команды бежит до обруча, выбирает палочку того цвета, которого должна собрать его команда и кладёт в корзину. После этого бежит обратно и передаёт эстафету следующему ребёнку, а сам встаёт в конец колонны.

**Примечания:** Игра может применяться для детей с нарушением зрения. Только после передачи эстафеты, др. игрок может бежать. Побеждает та команда, которая правильно и быстрее остальных выполнит задание.

**Усложнение:** К палочкам добавить другие различные предметы – крышечки, карандаши, маленькие разноцветные мячики. Но дети должны выбрать только палочки своего цвета.

### **Тема недели: Азбука безопасности**

- в каждой игре обращать внимание детей на правила безопасности, на такие качества как внимание, осторожность и собранность;
- обязательно проговаривать правила поведения во время игры и на спортивной площадке.

#### **«Найди пару – не столкнись!»**

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей и спины; формировать навык правильной осанки; способствовать развитию умения взаимодействовать друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, коррекционная (НОДА).

**Инвентарь:** мячи-хоппы или мячи среднего диаметра.

**Описание игры:** Дети свободно перемещаются по залу, сидя на мячах-хоппах или с мячиками в руках за спиной. По команде: «Найди пару!» дети находят себе пару.

**Примечание:** Во время прыжков спина должна быть прямой. При повторении игры пара могут быть разными.

**Усложнение:** 1. Встать спинами друг к другу. 2. По сигналу, найти именно свою пару.

#### **«Пожарные на учениях»**

**Цель:** закреплять навык лазания по гимнастической стенке; способствовать развитию координации движений; способствовать развитию умения взаимодействовать друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом (или прыжками) и лазанием.

**Инвентарь:** гимнастические стенки.

**Описание игры:** Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешен колокольчик.

По сигналу воспитателя "**Тревога!**" все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих позвонили первыми.

**Примечание:** Следить, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек. Нарушившему правило, выигрыш не засчитывается.

**Усложнение:**

1. Продвигаться прыжками на двух ногах, а не бегом.
2. Пробегать змейкой между конусами или стойками.
3. Продвигаться, прыгая в обручи, лежащие на земле.

#### **«Пожарная команда»**

**Цель:** способствовать развитию координационных способностей; закреплять навык быстро и правильно одеваться; формировать быстроту реакции.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом (или прыжками).

**Инвентарь:** стульчики по количеству детей.

**Описание игры:** Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана).

Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет своей одежды. Когда каждый участник снимет по 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «**Пожар!**». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

**Примечание:** Следить, чтобы дети не толкались и надели все вещи правильно.

**Усложнение:** 1. Можно давать различные задания, которые дети будут выполнять по команде (подскоки, бег, приседания и пр.).

2. Двигаться с целью нахождения своих предметов одежды можно только в одном направлении (только по часовой стрелке или против, а не хаотично).

### «Не получи травму»

**Цель:** способствовать развитию координационных способностей и ловкости; формировать быстроту реакции и умения действовать по сигналу; укреплять мышцы нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная с бегом, наклонами и приседаниями.

**Инвентарь:** перекладина и маленький мяч на веревке, кубики (20-30 шт);

**Описание игры:** К суку дерева или какой-то перекладине подвешивается на веревке небольшой мяч так, чтобы он почти касался земли. Под ним надо положить несколько мелких предметов (кубики).

Участник игры отводит мяч до уровня головы, затем отпускает его и, двигаясь вслед за ним, подбегает к разложенным предметам. Его задача собрать как можно больше предметов и вернуться в исходное положение так, чтобы его не задел качающийся мяч.

**Примечание:** Если мяч коснулся ребенка, игра переходит др. игроку. Мяч должен быть облегченный (пластиковый) или резиновый.

**Усложнение:** 1. Запускать 2 мяча;

2. Участвуют несколько игроков одновременно (2-3), и собирают предметы на скорость.

### «Не урони!»

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей, стоп и спины; формировать навык правильной осанки; способствовать развитию умения взаимодействовать друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, коррекционная (НОДА).

**Инвентарь:** набивные мешочки (по количеству детей).

**Описание игры:** Дети в рассыпную двигаются по залу с мешочком на голове, выполняя задания: ходьба на носках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с поворотом кругом. Уронивший мешочек, отходит в сторону (можно поставить к стенке для контроля правильной осанки).

**Примечание:** Все время следить за осанкой детей. Не допускать столкновения с предметами и друг другом.

**Усложнение:** 1. Можно предложить собрать с пола различные предметы (шнуры, платочки, ленточки). Победивший тот, кто не уронил мешочек или собрал больше всех предметов.

2. Можно выложить полосу препятствий или придумать маршрут по участку, среди различных конструкций. Побеждает тот, кто сохранит правильную осанку и не уронит мешочек.

#### **«Осторожно, провода!»**

**Цель:** способствовать развитию координационных способностей и ловкости; формировать навык правильной осанки.

**Интенсивность:** средней подвижности, коррекционная (НОДА).

**Инвентарь:** веревка, стойки, набивные мешочки.

**Описаниеигры:** Протягивается и закрепляется веревка на расстоянии 10-15 см. от пола. По команде ведущего ребенок перешагивает через веревку боком (то правой ногой, то левой), пока не пройдет всю длину веревки. При перешагивании мешочек не должен упасть с головы.

**Примечание:** Контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Побеждает тот, кто ни разу не задел веревку ногами. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки при каждом перешагивании через веревочку.

**Усложнение:** 1. Под веревку можно положить различные массажные дорожки и выполнять босиком;

2. Поделить детей на команды и выполнить в виде эстафеты. Побеждает та команда, в которой меньше будет касаний веревки и падений мешочков.

#### **«Автомобиль и водитель»**

**Цель:** воспитывать чувство ответственности, самоконтроля и умения концентрироваться. Развивать глазомер и пространственную ориентацию.

**Инвентарь:** нет.

**Описание:** Дети разбиваются на пары. Один - водитель, другой – автомобиль. «Водитель» встает за «автомобилем» и кладет руки на плечи или бедра. «Водитель» управляет «автомобилем» - может его поворачивать, набирать скорость, замедлять ее.

Воспитатель – светофор: «Зеленый!» - все двигаются, «Красный!» - стоят.

Если «автомобили» сталкиваются – это авария. Эти пары останавливаются на месте и говорят: «Помогите, авария». Воспитатель подходит и дотрагивается до них – чинит.

**Примечания:**

- «Автомобили»-дети могут сложить перед собой реки в виде бампера;
- Предупредить, чтобы аварий было как можно меньше;
- После некоторого времени, дети меняются ролями.

### **Тема недели: «День города. Мой город»**

**«Город»**

**Цель:** способствовать развитию скоростных качеств, ловкости и скорости реакции; укреплять мышцы нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбирается водящий. На одной стороне площадки отмечается участок – город.

Играющие строятся в шеренгу. Водящий хлопает по ладони любого игрока и бежит вместе с ним в сторону города. Игрок старается обогнать водящего. Тот, кто прибежит первым, остается в городе, последний становится водящим. Он возвращается к остальным игрокам и начинает игру сначала.

**Примечания:** Победителем становится тот, кто не был водящим. Следить, чтобы дети каждый раз выбирали нового игрока. Запрещено цепляться за одежду, удерживать соперника.

**Усложнение:** 1. Можно дать дополнительное задание - пробежать песочницу или подлезть под дугой.

2. Изменить вид передвижения – прыжками, приставными прыжками, на одной ноге.

### «Защити город»

**Цель:** способствовать развитию меткости и глазомера; упражнять в обращении с мячом.

**Интенсивность:** средней подвижности, с мячом.

**Инвентарь:** маленькие мячи (по количеству игроков), кегли.

**Описание игры:** Дети встают в круг на расстоянии одного шага, в руках – мячи. В середине круга построен «городок». Для этого ставятся несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Городок охраняют три «сторожа». Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в «городок», а «сторожа» должны отбить мячи и не дать сломать «городок». Тот, кто собьет кеглю, встает на место «сторожа».

**Примечания:** Мяч можно только прокатывать. Нельзя пропускать отбитый «сторожем» мяч за круг пропустил мяч, выходит из игры. «Сторож» задерживает и отбивает мячи только ногами.

**Усложнение:** 1. Можно сократить кол-во «сторожей». 2. Можно ограничить передвижение «сторожей» - например, стоять только на своем месте или двигаться только в своем секторе.

### «Найди площадь имени...»

**Цель:** закреплять знания о видах перестроения; совершенствовать умение быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке; способствовать развитию реакции и ловкости.

**Интенсивность:** подвижная, с перестроением.

**Инвентарь:** плоскостные фигуры – круг, полукруг, узкая и широкая полосы-дорожки.

**Описание игры:** Дети стоят в шеренге, лицом к центру. На площадке рисуются несколько кругов-«площадей». Возле каждой «площади» кладутся зрительные ориентировки для построения. Дети разбиваются на несколько команд и встают на свои «площади». По сигналу: «На прогулку!» все дети ходят и бегают по площадке. По сигналу: «Найди площадь!» дети бегут к своей «площади» и строятся так, как показывает фигура: в шеренгу, колонну, круг, полукруг. При повторении воспитатель меняет фигуры местами.

**Примечания:** Победителем становится тот, кто быстрее построится. Следить, чтобы дети не сталкивались и не толкались. Дети должны двигаться по площадке, а не стоять около своей «площади», иначе участник выбывает из игры и команды не сможет завершить построение.

**Усложнение:** 1. Во время свободного перемещения по площадке давать дополнительные команды – прыжки на двух ногах, бег спиной вперед, приседания и пр.;

2. Во время построения выстраиваться только по росту.

### «Городские ворота»

**Цель:** укреплять мышцы верхнего плечевого пояса; учить взаимодействию детей друг с другом, согласованности действий; способствовать формированию самостоятельности и ловкости.

**Интенсивность:** подвижная, с перетягиванием.

**Инвентарь:** канат или веревка, или палка.

**Описание игры:** Выбирают двух игроков, те отходят в сторону и договариваются, кто из них будет солнцем, а кто луной. Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя ворота.

Остальные дети берутся за руки и вереницей идут через ворота. При этом они говорят (или поют):

*Городские ворота                      Второй раз запрещается,*

*Пропускают не всегда: А на третий раз*

*Первый раз прощается, Не пропустим вас!*

Ворота закрываются на последних словах (быстро опускают руки вниз) и ловят того, кто не успел пройти.

Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: луны или солнца. Он выбирает и встает позади соответствующего игрока.

Остальные снова идут через ворота, и все повторяется вновь. Когда все игроки распределены, то устраивается перетягивание каната между двумя группами.

**Примечания:** Использовать можно канат, веревку, палку или дети берут друг друга за пояс. Выбор команды должен быть засекречен.

**Усложнение:** Перетягивание могут осуществлять ограниченное кол-во игроков (трое, пятеро) по выбору соперников.

### «Часовой у ворот»

**Цель:** закреплять освоенные ранее виды ходьбы; способствовать развитию интуиции, внимательности и осторожности.

**Интенсивность:** малой подвижности, с ходьбой.

**Инвентарь:** повязка на глаза.

**Описание игры:** Выбирается часовой, который становится в круг, нарисованный на земле. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят за чертой по кругу. Воспитатель показывает рукой на любого игрока. Тот начинает тихонько приближаться к часовому. Часовой, если услышал шаги или шорох, должен рукой указать направление, откуда доносятся звуки. Если угадал направление, то меняется местами с идущим. Если нет, то движение продолжается, пока игрок не войдет в круг. Побеждает тот, кто сумел войти в круг.

**Примечания:** Нельзя шуметь специально, иначе игрок выбывает из игры. Следить, чтобы дети соблюдали тишину и не подсказывали часовому.

**Усложнение:** 1. Можно давать определенный вид ходьбы игрокам – на носках, приставным, в полуприседе, в полном приседе, спиной вперед и пр.

2. Идут к часовому одновременно два игрока (соревнуясь между собой).

### **«Быстрее по улице»**

**Цель:** закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением; укреплять мышцы нижних конечностей; развивать скоростно-силовые качества.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками.

**Инвентарь:** палочки или шишки, или льдинки, или камушки, кубики.

**Описание игры:** Из того, что собрали дети, выкладываются 4-5 «улиц»-дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). Дети делятся на команды (по кол-ву дорожек). Игроки встают в начало дорожек и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежит кубик. Берут кубик и бегом по дорожке возвращаются обратно, передают следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая первой завершит задание.

**Примечание:** Следить, чтобы дети не выходили за пределы дорожек. Во время прыжков не переходили на бег.

**Усложнение:** 1. Выполнять прыжки на одной ноге или боком. 2. Перепрыгивать через положенные каждому на дорожке предметы (кубики или мешочки).

## **Тема недели: «Дикие животные и их детёныши»**

### **«Волк во рву»**

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей; способствовать развитию пространственной координации, вниманию и реакции.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом и прыжками.

**Инвентарь:** маска волка, шнуры или скакалки (2 шт.).

**Описание игры:** Поперек площадки двумя линиями (или шнурами) обозначается ров (ширина 80 см). Во рву - волк. Дети-козы стоят у края площадки.

Воспитатель говорит: **«Козы, в поле!»** Дети бегут на противоположный край площадки, по пути перепрыгивая ров. Волк бегаёт, не выходя за пределы рва, и ловит тех, кто не смог перепрыгнуть (коснулись земли в пределах рва). Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: **«Козы, домой!»** Дети вновь перепрыгивают ров, и игра продолжается.

**Примечания:** Те, кого волк коснулся, считаются пойманными, они отходят в сторону. Волк выбирается из числа не пойманных коз. Следить, чтобы дети не поддавались.

**Усложнение:** Увеличивать постепенно расстояние между шнурами.

### **«Медведи и пчелы»**

**Цель:** закреплять навык лазания по шведской стенке; укреплять мышцы нижних конечностей и стопы, профилактика плоскостопия; способствовать формированию ловкости и быстроты.



**Интенсивность:** подвижная, с бегом и лазанием.

**Инвентарь:** шведская стенка или вышка.

**Описание игры:** Стенка или вышка – улей, на противоположной стороне – луг, в стороне – берлога. Несколько детей - медведи, они в берлоге, остальные – пчелы влезают на стенку (вышку). По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал: «Медведи!» - пчелы летят в улей, а медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят – касаются рукой. После двух повторений дети меняются ролями.

**Примечания:** Участвует столько детей, чтобы они свободно помещались на лестнице (по 2-3 человека). Следить, чтобы дети слезли до конца, а не спрыгивали. Следить, чтобы дети не толкались. Следить за образностью действий – пчелы «летают, жужжат», медведи «косолапят».

**Усложнение:** 1. Сократить количество медведей, увеличить количество пчел;

2. М/уульями и лугом поставить препятствие – например, натянуть шнур (для подлезания или перепрыгивания).

### «Кенгурбол»

**Цель:** закреплять навык метания в цель; укреплять мышцы нижних конечностей; способствовать формированию скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости; воспитывать умение действовать в команде, учит взаимодействовать друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками и метанием в цель.

**Инвентарь:** стойки или флажки (по 4 шт.), надувной мяч;

**Описание игры:** Игра получила свое название от животного кенгуру, которые живут в Австралии. Их особенность, что они отталкиваются обеими ногами одновременно.

Игроки делятся на команды по 5-8 человек. Ворота обозначают стойками или флажками (ширина 3-4 м). Играющие, прыжками на двух ногах, пытаются забить гол в ворота соперника. Продолжительность каждого тайма 3 минуты. После этого играющие меняются с командой, которая еще не играла. Побеждает команда, которая забьет больше голов за тайм.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не переходили на бег или ходьба. Следить, чтобы не толкались, а действовали согласованно.

**Усложнение:** 1. Можно связать ноги веревочкой.

2. Выпустить на поле одновременно 2 команды, для создания соревновательного момента.

### «Охотник и дичь»

**Цель:** закреплять навык метания в цель; способствовать формированию глазомера и точности движений и ловкости; закреплять навык владения мячом.

**Интенсивность:** подвижная, с метанием.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Выбирается охотник, остальные дети «дичь». В центре площадки рисуется круг, в который встает охотник с мячом. По сигналу «дичь» разбегается по площадке (можно имитировать движения диких животных), а охотник выполняет различные упражнения с мячом – отбивает от земли, подбрасывает вверх, перебрасывает с руки на руку и пр.

По сигналу: «Дичь!» - дети замирают на месте неподвижно, а охотник берет мяч, прицеливается в любого «животного» и бросает мяч в него.

Если охотник бросает мяч не точно и промахивается, то дети переходят на другие места, охотник бежит за мячом. Игра повторяется.

Если охотник попал в кого-то, то этот ребенок становится помощником охотника. И во время повторения игры охотник может передавать мяч своему помощнику, если рядом не оказалось никого из «дичи». Игра продолжается пока у охотника не наберется 5 помощников.

**Примечания:** Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметами, двигаться после сигнала. При повторении игры, охотник должен выполнять новое упражнение с мячом.

**Усложнение:** Детям можно разрешить уклоняться от мяча – нагибаться, приседать, подпрыгивать, но не сходить с места.

### «Охотник»

**Цель:** закреплять знания о диких животных и их детенышах.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** На площадке чертят большую дорожку, разделенную линиями так, чтобы получились квадраты. Играющий становится перед дорожкой и называет диких животных. За каждое правильное животное играющий может перейти в следующую клетку. Выигрывает тот, кто прошел всю дорожку и ни разу не ошибся.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не подсказывали.

**Усложнение:** Называть не только дикое животное, но и его основные приметы.

### «Следопыт»

**Цель:** закреплять знания о диких животных; о видах ходьбы, бега и прыжков.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Игру проводят на песке. Воспитатель предлагает вспомнить, какими видами ходьбы модно имитировать движения некоторых животных. Например, зайца – с помощью прыжков на дух ногах, волка – бега и т.д. Все движения предварительно обыгрываются.

Дети рассматривают оставленные следы, сравнивают по величине пр. После этого о закрывают глаза, а водящий идет движением животного, стараясь оставить четкий след. Дети открывают глаза и пытаются угадать, кто из животных здесь прошел. Они должны назвать, какой вид движения здесь был использован. Если движение и вид движения были угаданы, то водящий меняется.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не подсматривали.

**Усложнение:** Называть движение и выполнять его.

### «Большая охота»

**Цель:** способствовать развитию скоростно-силовых качеств и ловкости; укреплять мышцы нижних конечностей;

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** свисток и повязки по количеству игроков.

**Описание игры:** В эту игру лучше играть на больших пространствах и наличием деревьев, кустов и др. дополнительных препятствий. Выбирается «охотник», остальные – «косули». У охотника есть рог (свисток). В начале игры все стоят посреди площадки. Охотник трубит в рог и «косули» разбегаются. Те косули, до которых дотронулся охотник, остановятся «загонщиками». Они одевают повязку или любой другой отличительный знак (шапочку, значок и пр.). Загонщики помогают ловить косуль. Косули могут прятаться за предметы, деревья и кусты, залазить на возвышения и др. предметы. Пойманной косулей считается только та, до которой коснулись или охотник, или загонщики. Косуля, оставшаяся «в живых» последней выигрывает.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не сталкивались друг с другом. Нельзя толкать и тянуть за одежду.

**Усложнение:** 1. Изменить вид передвижения у охотников или у косуль. Например, охотник и загонщики на лошади, поэтому могут передвигаться только подскоками. А косули должны сцепить руки за спиной и не расцеплять их.

2. Загонщиков может быть не больше 3. А остальные косули идут в «загон» – садятся на скамью или отходят в сторону.

### «Черепашье гнездо»

**Цель:** способствовать развитию скорости реакции и ловкости, внимательности;

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** камни или кубики (4-5 шт.).

**Описание игры:** Один игрок «черепаша», остальные «дикари». На земле рисуют круг диаметром 1,5 м – гнездо, а в центр кладут камни или кубики (яйца). Черепаха стоит в кругу, остальные вне круга и стараются украсть «черепашьи яйца». Для этого они выбирают момент, когда можно подкрасться к кубикам. Но нужно следить, чтобы черепаха их не укусила (не коснулась). Тот, кого коснулись выбывает из игры. Если «яйцо» удалось украсть и не попасться «черепаше», то этот игрок становится «черепашей», а он «дикарем». Игра продолжается до тех пор, пока все «яйца» не будут «похищены».

**Примечания:** Следить, чтобы дети не толкали друг друга. Нельзя касаться ногами, пинаться.

**Усложнение:** Черепахе завязать глаза или одеть маску, что ограничит поле зрения.

### «Верблюд и верблюжонок»

**Цель:** способствовать развитию исследовательских качеств, любознательности и внимания.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** повязка на глаза

**Описание игры:** В игре участвуют 10-15 человек. Выбирают «верблюда» и «верблюжонок». «Верблуду» завязывают глаза, а «верблюжонок» прячется. Затем «верблюд» снимает повязку и спрашивает: «Где мой верблюжонок?», а он должен не громко дать сигнал о своем месте нахождения (постучать или сказать: «Здесь!»)

«Верблюд» начинает поиски «верблюжонка», а остальные следуют за ним и громко зовут: «Верблюжонок!». А это время «верблюжонок» должен незаметно вернуться на условно обозначенное место. Если его замечает «верблюд», то он должен постараться догнать

«верблюжонка» не дав ему добежать или занять раньше него условное место. Игра повторяется в другими участниками.

**Примечания:** Дети не должны задерживать или мешать «верблюду». Выигрывает тот, кто занял место раньше или если поймал «верблюжонка».

**Усложнение:** Назначаются 2 пары игроков и 2 места. Каждый ищет своего «верблюжонка» и бежит к своему месту, стараясь ничего не перепутать.

### «Удав»

**Цель:** способствовать развитию скоростно-силовых качеств и ловкости; укреплять мышцы нижних конечностей; учить детей взаимодействовать друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** длинная веревка.

**Описание игры:** Водящий - это голова удава, берется за конец веревки – это тело удава. Остальные ребята – это звери. Удав - голодный и худой. Он хочет есть.

Водящий начинает по сигналу бегать и ловить «зверей». Кого осалит, тот берется за веревку (считается съеденным) и превращается в тело удава. Осаливание считается только от «головы удава», остальные дети могут только задерживать бегущих «зверей». Однако, те могут вырываться, если их не осалила «голова». Игра продолжается до тех пор, пока все дети не станут «туловищем» или по времени (подсчитывается кол-во пойманных).

**Примечания:** Нельзя поддаваться, отцепляться от веревки и хватать за одежду. Нарушения правил влечет исключение из игры.

**Усложнение:** Дети, которых поймали не помогают «голове» ловить других детей (но и не задерживают). Просто послушно следуют за «головой».

### «Хитрая лиса»

**Цель:** способствовать развитию наблюдательности, внимания и честности. Развивать скоростные качества, ловкость и пространственную координацию.

**Инвентарь:** нет или теннисный мячик или маленький предмет;

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Описание игры:** Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка или кладет в руку предмет. Данный ребенок, становится «хитрой лисой».

Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису.

Если дети сразу не найдут, то все спрашивают: «**Хитрая лиса, где ты?**». После трех вопросов, лиса отвечает: «**Я тут!**» - и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2-3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лису.

**Примечания:** Предупредить, чтобы лиса не выдавала себя раньше времени.

**Усложнение:** Можно изменить вид движения – все двигаются только прыжками на двух ногах, на одной ноге, приставными прыжками, подскоками и пр.

### «Лиса в курятнике»

**Цель:** способствовать развитию внимания; ловкости, быстроты реакции, пространственной координации и равновесия.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет или маска лисы.

**Описание игры:** Дети встают на бортики песочницы — это «насест для кур». На противоположной стороне площадки находится «нора лисы». Один из играющих «лиса», остальные дети - «куры».

По сигналу «куры» прыгают с «насеста», ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями.

По сигналу: «**Лиса!**» - «куры» убегают в курятник и взбираются на «насест», а «лиса» старается поймать «курицу». Не успевшую спастись, уводит ее в свою нору. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает 2-3 «кур». Повторить игру с другой «лисой».

**Примечания:** Нельзя поддаваться, сталкивать друг друга и хвататься за одежду. Если ребенок стоит на бортике обеими ногами, то ловить его уже нельзя.

**Усложнение:** «Нора лисы» переносится в центр песочницы и дети могут прыгать с «насеста» только пока «лиса» не видит или находится вне зоны досягаемости.

### «Раненый зверь»

**Цель:** способствовать развитию глазомера и скорости реакции; закреплять умение метать мяч в цель в изменяющихся условиях, подбирать мяч и уворачиваться.

**Инвентарь:** мяч.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Описание игры:** Игра проводится в парах. Игроки располагаются на расстоянии 2-3 м. Игрок с мячом стоит лицом к партнеру, а партнер к нему спиной (или боком). По сигналу игрок с мячом бросает мяч в партнера, разворачивается и убегает от него. В это время партнер должен быстро подобрать мяч и бросить его в убегающего. Если он попал, то ему присуждается очко, если нет, то очко присуждается убегающему. Игра повторяется, игроки меняются ролями. Затем тоже выполняет следующая пара.

**Примечания:** Бросать мяч только в тело и не сильно. Если игрок с мячом вообще не попал в партнера, то он повторяет попытку. Убегающий бежит только прямо, до определенной отметки.

**Усложнение:** Игрок с мячом бросает мяч в партнера, который стоит лицом к нему и может этот мяч поймать и сразу метнуть его обратно. А убегающий может убегать по разной траектории, уворачиваясь от броска.

### «Пингвинчики»

**Цель:** закреплять навык правильной осанки; укреплять мышцы нижних конечностей и стоп; совершенствовать различные способы передвижения.

**Интенсивность:** подвижная, соревновательная.

**Инвентарь:** стойки или конусы.

**Содержание игры:** Дети-«пингвины» делятся на две команды и становятся в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 3м.

Первый участник каждой команды по сигналу педагога подвигается боком в полуприсяде (руки на поясе) до стойки, огибает препятствие и возвращается бегом, передает эстафету следующему.

**Примечания:** Если игрок выпрямляет ноги или сильно наклоняется вперед, он получает штрафное очко. Выигрывает команда с меньшим количеством штрафных очков.

**Усложнение:** Игрок возвращается в полуприсяде или спиной вперед.

## Тема недели: «Краски осени. Лес»

### «А нас дождик не намочит»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, ловкости, внимания и образного мышления; воспитывать такие качества личности как честность.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** кегли или обручи, или стойки.

**Описание игры:** Обручи-«домики» лежат по площадке. По сигналу: «Солнышко»- дети гуляют, выполняют различные имитационные действия (собирают осенние листья, грибы и пр.). В это время воспитатель убирает один обручей. По сигналу: «Дождик»- дети бегут в свои «домики». Кто не успел занять домик, выбывает из игры.

**Примечание:** Нельзя толкаться, отбирать обруч. Следить за образными движениями.

**Усложнение:** 1. Забегать нужно в песочницу. Тот кто последний перепрыгнул бортик песочницы выбывает;

2. Поставить по площадке стойки (кегли). По сигналу: «Дождик» - взять кеглю в руки и бежать в песочницу. Выбывает сразу 2 человека – тот кому не досталась кегля и кто последним запрыгнул в песочницу.

### «Ветер дует на...»

**Цель:** способствовать развитию внимания, скорости реакции и пространственной координации; развитию коммуникабельности. Помогает больше узнать друг о друге.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Чертится круг. Дети произвольно двигаются по площадке (можно включить музыку или сопровождать ударами в бубен), выполняя танцевальные или физкультурные движения. Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Команды могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в круг. «Ветер дует на того, у кого есть...сестра», «кто любит сладкое», «у кого есть кошечка», «на ком есть белый цвет» и т.д.

**Примечание:** Можно предложить детям братья за руки.

**Усложнение:** Остальные ребята должны выполнить дополнительное задание - прыжки на двух ногах на месте, присесть, встать на носки с руками вверх и т.п.

### «Игра с тенью»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, ловкости и внимания; развитию зрительного анализатора и самостоятельности; развивать аналитические способности.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети становятся так, чтобы видеть свою тень. Можно предложить изменить тень (вытянуть руку, сделать себе уши и т.п.). Дети расходятся по всему участку. Выбирается водящий и предлагается оббежать ребят вместе с их тенью.

**Примечания:** Лучше играть днем на площадке, чтобы тени были большими. Следить, чтобы дети не сталкивались друг с другом и предметами площадки.

**Усложнение:** Усложнить можно, предложив детям двигаться по площадке, а водящий пытается наступить на тень участников. Чья тень поймана, тот отходит в сторонку.

### «Собери листья в букет»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, ловкости, скоростных качеств и внимания.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом на внимание.

**Инвентарь:** листья разного размера и цвета, дуги для подлезания, обручи, стаканчик

**Описание игры: 1 вариант:** По всей площадке разложить листочки. По команде дети должны, как можно быстрее собрать букет из листьев. **2 вариант:** Дети должны собрать листья определённого цвета.

**Примечание:** При повторе игры, можно посчитать, кто из детей собрал больше листьев. Следить, чтобы все элементы эстафеты выполнялись до конца и правильно.

**Усложнение:** Детей разделить на 2 команды. Перед каждой командой выложить по 3 обруча, далее по 1 дуге для подлезания. В конце эстафетной линии поставить пустой стакан, а рядом, положить листья по количеству игроков в команде. По сигналу первый ребёнок выполняет прыжки из обруча в обруч на двух ногах, руки на пояс. Затем пролезает под дугу, подбегает, берёт 1 листочек и кладёт его в стаканчик. Затем возвращается, бегом к своей команде и передаёт эстафету следующему ребёнку.

### «В лесу»

**Цель:** способствовать развитию зрительной памяти, укрепление глазодвигательных мышц.

**Интенсивность:** малоподвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети глазами и рукой показывают объекты, которые называет воспитатель.

**Примечания:** Голова должна быть неподвижна. Предметы должны находиться в поле зрения ребенка. Можно выполнять из различных положений тела: стоя, сидя.

**Усложнение:** Закрывать один глаз (но только у кого нет сходящегося косоглазия).

### «Лесные пятнашки»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, скорости реакции и внимательности; воспитывать самостоятельность, сообразительность.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбирается водящий. Дети играют в пятнашки со следующими условиями – нельзя пятнать того, кто прижался спиной к дереву или того кто сумеет повиснуть на ветке.

**Примечания:** Нельзя толкаться, хватать за одежду.

**Усложнение:** Дети бегают парами, взявшись за руки. Нельзя пятнать тех, кто обхватил дерево.

### «Наполни корзинку»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, скорости реакции и внимательности; закреплять навыки метания в цель.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** корзинка, шишки или камушки.

**Описание игры:** Корзинку подвешивают на подходящей высоте на сучок дерева или какой-либо крючок. Дети берут в руки по 3-4 шишки (камушка), строятся в колонну друг за другом. По очереди начинают забрасывать свои шишки в корзинку. Побеждает тот, кто ни разу не промахнется.

**Примечания:** Подходить близко к корзинке нельзя (расстояние должно быть не меньше 1-1,5 м.).

**Усложнение:** 1. Бросать только определенным способом – правой рукой от плеча, левой из-за головы, правой снизу и пр.

2. Ограничить время прицеливания – по свистку или хлопку.

### «Через холодный ручей»

**Цель:** способствовать развитию ловкости, вестибулярного аппарата и внимательности; укреплять мышцы нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с приседаниями.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети строятся в колонну и проходят полосу препятствий («отправляются в поход, в лес») по игровой площадке. Проходя по бортику песочницы, бревну и по лавочке приседают на каждый шаг на одной ноге, а другую ногу опускают вниз, касаясь земли носком («проходят через холодный ручей, касаясь воды ногой»). Те ребята, которые при приседании не коснулись земли или не удержали равновесие, встают в конец колонны. В конце «похода» подводятся итоги – кто оказался в начале строя, а кто в конце.

**Примечания:** Толкаться, держаться за друг за друга не допускается. Руки могут быть или на поясе, или в стороны.

**Усложнение:** Проходить по препятствиям приставным шагом, а ногу при приседании спускать вперед или назад.

### «Лягушки в лесном болоте»

**Цель:** способствовать развитию ловкости, скорости реакции и внимательности; укреплять мышц нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** По площадке очерчивается большой прямоугольник - лесное болото. С двух сторон – берега, на которых нарисованы небольшие (на 2-3 человека) круги – кочки (расстояние м/у ними 50-60 см). В стороне от прямоугольника круг – гнездо журавля. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

*Вот с насиженной гнилушки      Стали квакать: «Ква-ке-ке,  
В воду шлепнулись лягушки.      Будет дождик на реке!»*

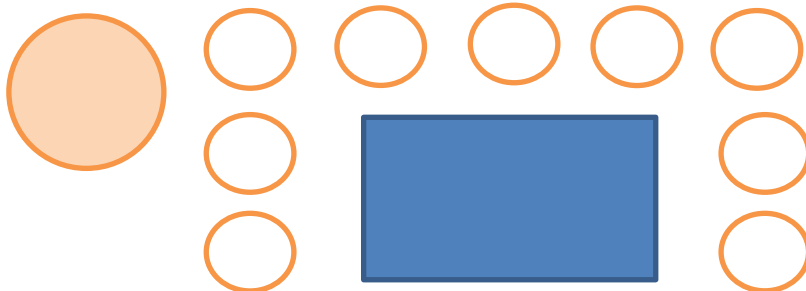
С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они должны прыгнуть в воду, где ловить их нельзя. Как только журавль отходит в сторону, лягушки снова запрыгивают на кочки. Если журавль поймал лягушку (осалил), то она идет в гнездо журавля. Как только журавль ловит 3 лягушек, водящий меняется.



**Примечания:** С кочки в болото и обратно можно только прыгать, шагать нельзя. Ловить лягушек можно только на кочках или за границами болота.

**Усложнение:** 1. Ввести в игру второго журавля;

2. Увеличить расстояние от кочек до болота.



## Тема недели: «Урожай. Труд взрослых на огороде»

### «Готовим блюдо»

**Цель:** закрепить знания о продуктах и их совместимости; способствовать развитию внимания и чувства коллектива.

**Интенсивность:** малоподвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Все встают в круг – это кастрюля. Каждый участник придумывает, чем он будет (мясо, картошка, лук и т.д.). Ведущий говорит: «Сейчас будем готовить суп (компот, салат, винегрет)» и выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя, встаёт в круг. Следующий вставший, берёт за руки предыдущего. Пока все компоненты не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо.

**Примечания:** Как только все взялись за руки, можно покружиться («помешаем блюдо»);

**Усложнение:** Роли распределить не только подходящие для придуманного блюда, а еще и лишние. Если данный продукт не подходит для выбранного блюда, а он вышел в круг, то он получает штрафное очко (например, готовят компот, а вышел в круг лук или мясо).

### «Посадка и сбор урожая»

**Цель:** способствовать формированию навыков бега, координационных способностей и точности движений.

**Интенсивность:** подвижная, соревновательная.

**Инвентарь:** 6 мячиков (или др. предметов), 2 корзины или мешочка.

**Описание игры:** Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны у линии старта. Напротив каждой команды на одинаковом расстоянии рисуют по три круга. Игрок, стоящий первым в колонне, получает корзину с мячиками. По сигналу руководителя «Марш!», первые игроки бегут к кругу и кладут туда по мячику, (сажают урожай). Затем оббегает последний круг, бежит к своей команде, передаёт эстафету второму игроку

(передает пустую корзину). Он, в свою очередь собирает мячи обратно в корзину (сбор урожая) и т.д.

**Примечания:** Нельзя заступать за линию старта. Если мячик выкатился из круга, то его нужно положить обратно и продолжить движение. Побеждает команда, которая первой выполнила задание и совершила меньше ошибок. Отмечаются самые точные и быстрые игроки.

**Усложнение:** Выполнять задание парами, взявшись за руки.

### «Помидоры, огурцы, перцы»

**Цель:** закреплять навык перестроения; развивать быстроту реакции, ловкость и внимательность.

**Интенсивность:** средней подвижности, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер в 3-4 шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «помидоры», вторые «огурцы», третьи «перцы».

По сигналу водящий громко произносит, например: «Помидоры». Все играющие, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет «огурцы», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «перцы» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «помидоры и огурцы». Вызванные также должны поменяться местами.

**Примечания:** Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

**Усложнение:** Ограничить способ передвижения: в приседе, прыжками на двух или одной ноге.

### «На грядке»

**Цель:** закреплять восприятие формы и цвета; способствовать развитию скоростных качеств, координационных способностей и точности движений.

**Интенсивность:** подвижная, соревновательная.

**Инвентарь:** Палочки или кубики двух или трёх цветов (по количеству команд).

**Описание игры:** Дети поделены на 2 или 4 одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по предмету (красный кубик, зеленая палочка, желтое кольцо, и т.п.). На расстоянии 2-3 м от них (справа и слева) лежат такие же разноцветные предметы. На слова: «Сажаем грядки!» - первые дети в колоннах бегут по прямой к куче из предметов, берут один из них и бегут к такому же предмету, как и в руке (кольца к кольцам, кубики к кубикам и т.д.). Выигрывает та команда, которая первой и правильно выполнила задание.

**Примечание:** Задание можно поменять: собрать предметы не по форме, а по цвету (желтые с желтыми, красные с красными и т.д.). Нельзя заступать за линию старта.

**Усложнение:** 1. Начертить на земле 2 линии – это яма с водой, которую нужно в процессе выполнения задания перепрыгнуть. 2. Выполняет всё задание по одному человеку из

команды. Победивший зарабатывает очко для команды. Побеждает команда с большим количеством очков.

### «Сортировка продуктов»

**Цель:** закреплять знание о фруктах, овощах и ягодах; развивать скоростные качества, точность движений, реакцию и ловкость.

**Интенсивность:** подвижная, соревновательная.

**Инвентарь:** корзины, муляжи овощей, фруктов, ягод и грибов.

**Описание игры:** В две корзины выложить вперемешку овощи, фрукты, ягоды, грибы. Возле корзин нарисовать 4 круга. Разделить детей на 2 команды. По команде каждая команда раскладывает в круги овощи, фрукты и т.д. Побеждает команда, разложившая по местам предметы правильно и быстро.

**Примечание:** Следить, что бы все элементы эстафеты выполнялись правильно. Фрукты и овощи можно обозначить условно – кегля-груша, мяч-яблоко и пр.

**Усложнение:** Предварительно дать детям потрогать предметы. Встают у корзины по одному игроку из команды. Затем завязать глаза. Предложить положить по одному разному предмету в круги. Дети не должны подсказывать. Если предмет положен правильно, то получает очко.

Затем то же повторяют следующие игроки.

### «Огородник и воробей»

**Цель:** развить ловкость, пространственную координацию и скорость реакции; обучить действовать согласованно, взаимодействию.

**Интенсивность:** средней подвижности, с бегом.

**Инвентарь:** муляжи овощей и фруктов, обруч.

**Описание игры:** Считалочкой выбирается огородник и воробей. Остальные участники игры, взявшись за руки, образуют круг. На середину круга выкладывают муляжи овощей и фруктов – это огород. В стороне, шагах в десяти, нарисован круг – гнездо воробья. Воробей находится в гнезде, а огородник за кругом детей. Хоровод медленно движется по кругу и все дети, вместе со взрослым, проговаривают текст:

*Воробей маленький,*

*Крошки собирает.*

*Серенький, удаленький.*

*В огороде ночует,*

*По двору шныряет,*

*Урожай ворует.*

Произнеся последние слова, дети поднимают руки, воробей вылетает из гнезда и пытается забрать из огорода как можно больше овощей и фруктов и принести в своё гнездо. А огородник в это время пытается его поймать.

**Примечание:** Дети, которые стоят в хороводе, должны препятствовать воробью в сборе урожая (помогать огороднику поймать воробья), поднимая и опуская руки (принцип игры Мышеловка). Когда огородник поймает воробья, выбираются другие дети для игры. В конце подсчитывают, какой воробей смог собрать больше овощей и фруктов. Фрукты и овощи можно обозначить условно – кегля-груша, мяч-яблоко и пр.

**Усложнение:** Ввести в игру несколько воробьев. В конце игры выявить самого проворного.

### «Репка»

**Цель:** обучать детей двигаться вдвоем, втроем, вчетвером, согласовывать движения друг с другом; развивать ловкость и точность движений.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Участвуют две команды по шесть детей – дед, бабушка, внучка, Жучка, кошка, мышка. В дальнем конце площадки «сидит репка» (ребенок).

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, оббегает ее и возвращается, за него цепляется бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь оббегают репку и бегут назад за внучкой и т. д. Когда все зацепятся, они бегут к «репке», «мышка» зацепляет «репку» и все вместе возвращаются назад. Выигрывает команда, которая быстрее вытянет репку.

**Примечание:** Двигаться можно только держась друг за друга. Нельзя одновременно двум командам тянуть репку.

**Усложнение:** поставить дополнительные препятствия по ходу бега команд – стойки (пробежать змейкой между ними), или натянуть канат (подлезать под ним).

### «Сажаем картошку»

**Цель:** закреплять знания о процессе посадки и роста овощей; развивать скоростные качества, точность движений и ловкость;

**Интенсивность:** подвижная, соревновательная.

**Инвентарь:** обручи, ведерки (корзинки) и теннисные мячи (или муляжи картошки).

**Описание игры:** Дети делятся на две команды по 4 человека:

1 – «пашет землю» - кладет обручи;

2 - «сажает картошку» - кладет картошку в обруч;

3 – «поливает картошку» - бежит между обручей змейкой с лейкой;

4 – собирает картошку в ведро.

Чья команда справилась быстрее, та и победила.

**Примечание:** Следить, чтобы все элементы эстафеты выполнялись правильно. При повторе игры можно поменять роли. Обручи и картошку не бросать, а класть. Команд может быть 3,4 и т.д. Обручи можно заменить на нарисованный круг на земле (асфальте).

**Усложнение:** Изменить способ передвижения: прыжками на двух ногах, на одной ноге, в приседе, спиной вперед.

### «Зайцы и морковка»

**Цель:** развить скоростные качества, внимание, скорость реакции и ловкость.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** муляжи морковки или любые другие предметы.

**Описание игры:** На земле прочерчивают круг диаметром 8-10 метров. В круг кладут 10 морковок или любых других предметов. Круг - это «огород». Выбирается огородное «Пугало», которое будет ловить зайцев. По сигналу ведущего зайцы могут вбегать в круг и воровать морковь, а Пугало ловить зайцев. Пойманный заяц выбывает из игры.

**Примечание:** Пугалу разрешается ловить зайцев только тогда, когда они заберутся в огород, за пределами круга их ловить нельзя.

**Усложнение:** Зайцы могут только прыгать (на одной или двух ногах). А Пугалу запрещено сгибать ноги (только на прямых ногах (как на ходулях)).

### «Прятки овощей»

**Цель:** развивать навык ориентирования в пространстве без зрительного анализатора; развивать координацию движения с ритмом речи, осторожность движений и пространственную координацию.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** повязка на глаза.

**Описание игры:** Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга – водящий с завязанными глазами:

*Как-то вечером на грядке  
Репа, свёкла, редька, лук  
Поиграть решили в прятки,  
Но сначала встали в круг.  
Рассчитались чётко тут.*

Останавливаются, крутят водящего:

*Раз, два, три, четыре, пять.  
Ну, ка ты иди искать.*

Разбегаются, приседают, водящий ищет.

**Примечание:** Тот, кого нашли, отходит в сторону. Соблюдать тишину. Не подсматривать и не подсказывать.

**Усложнение:** Детям разрешается незаметно менять свое место, если водящий движется прямо на них. Но если водящий успел сказать: «Замри!», то двигаться нельзя.

### «Собери колоски»

**Цель:** развивать навык ориентирования в пространстве без зрительного анализатора; развивать точность движений, пространственную координацию, осторожность, внимание и аккуратность.

**Интенсивность:** подвижная, соревновательная.

**Инвентарь:** кегли, повязки на глаза.

**Описание игры:** Участники игры с завязанными глазами должны за определенное время (одну минуту) собрать как можно больше «колосков».

*Чтобы новый хлеб испечь, пышен и высок,  
Надо в поле уберець каждый колосок!*

**Примечание:** Пока произносятся слова, дети стоят на своих местах, а взрослый расставляет кегли. Предупредить детей о возможности столкновений.

**Усложнение:** 1. Дети делятся на 2 команды. По очереди каждый из игроков команды пытается собрать все кегли – сколько удержит в руках. Сколько кеглей удержал, столько очков в команду принес. 2. Дети делятся на 2 команды. Кегли ищут несколько игроков одновременно – по 2 или по одному от команды. Кто первый найдет кеглю, тот приносит очко своей команде.

### «Картошка»

**Цель:** закреплять навык передачи мяча; развивать глазомер, ловкость и точность движений.

**Интенсивность:** средней подвижности, с мячом.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга (произнося имя того, кому кидают). Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому не удалось перебросить мяч, становится водящим.

**Примечания:** Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места. Играющие не должны задерживать мяч. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока. Если мяч передали, а игрок не поймал или вылетел из рук, то водящий и тот, кому кинули, вдвоем пытаются его догнать. Кто первый поймал, тот встает в круг с ребятами, а игрок без мяча становится водящим. Пинать мяч нельзя.

**Усложнение:** Ограничить способ подачи мяча: от плеча, одной рукой, из-за головы и т.д.

### «Горячая картошка»

**Цель:** закреплять навык передачи мяча; развивать глазомер, ловкость и точность движений;

**Интенсивность:** средней подвижности, с мячом.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Выбирается водящий. Роль картошки выполняет небольшой мячик. Дети встают в круг, лицом к середине круга. В центр круга встает водящий, который бросает кому-то из игроков мячик и тут же закрывает глаза. Игроки начинают передавать мяч по кругу из рук в руки друг другу. Делать это надо как можно быстрее, игроки должны представить, что это горячая картошка. Внезапно водящий громко говорит: «**Картошка горячая!**» и открывает глаза. Тот игрок, который в данный момент оказался стоящим с картошкой-мячом в руке, на время выбывает из игры. Победителем становится тот, кто сумеет последним остаться без «картошки».

**Примечания:** Водящий не должен подсматривать. Если мяч во время передачи падает, то возвращает его в круг игрок, уронивший его.

**Усложнение:** Ограничить способ передачи мяча: за спиной, одной рукой, над головой и т.д.

### «Угадай-ка фрукт или овощ»

**Цель:** закреплять знания о фруктах и овощах; развивать ассоциативное мышление.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Дети образуют круг, берутся за руки. По сигналу педагога, стоящего в центре круга, начинают движение в правую сторону, произнося:

*Угадай-ка, угадай-ка,  
Ну-ка с нами поиграй-ка!  
Твои загадки отгадаем,  
Мы овощи и фрукты знаем.*

По команде: «**Стоп!**», дети останавливаются. Педагог называет чье-либо имя.

Педагог: «Саша, угадай! Этот овощ зеленого цвета, у него много одежек и все без застежек, внутри находится белая, сладкая кочерыжка».

Саша: Это капуста.

**Примечания:** Загадки можно загадывать заготовленные, можно самим придумать описание по различным признакам.

**Усложнение:** Загадки или описание овоща (фрукта) делают сами дети (педагог называет имя загадывающего и отгадывающего).

### **«Огородник»**

**Цель:** закреплять знания о продуктах; способствовать развитию ловкости, скорости реакции и пространственной координации.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Каждый из играющих называет себя каким-нибудь овощем, фруктом, ягодой. Все становятся в круг. Один из играющих – «огородник» - выходит на середину круга. Его спрашивают:

*-Кто там?*

*-Огородник!*

*-За чем пришёл?*

*-За луком!*

«Лук» должен убежать, иначе «огородник» поймает его.

**Примечание:** Можно использовать подсказки. Если огородник догоняет названный «фрукт» или «овощ», то они меняются ролями. Если «огородник» назвал тот продукт, которого нет, то он повторяет попытку, называя другой.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения: прыжками, подскоками, в приседе и пр.

## **Тема недели: «Мир природы. Грибы и ягоды»**

### **«У кого больше грибов (ягод)»**

**Цель:** помочь снять избыточное напряжение, освободиться от негативных эмоций; способствовать развитию внимания, ловкости и скорости реакции.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** предметы разных форм, цвета и размера.

**Описание игры:** По всей площадке хаотично разложены предметы. Дети под звуки бубна или хлопки выполняют произвольные движения. По сигналу дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше.

**Примечания:** Количество предметов должно быть больше числа детей в 3-4 раза. Движения должны выполняться, не задевая предметов, и друг друга. Отбирать предметы друг у друга нельзя.

**Усложнение:** Дать задание собрать определенные предметы – только красные, только круглые, только деревянные и т. д.

### **«Грибник»**

**Цель:** способствовать улучшению памяти и внимания; воспитывать честность, фантазию и самостоятельность.

**Интенсивность:** подвижная, с образными движениями.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Один из детей «грибник», а остальные «грибы». Игровая площадка – лес. Каждый «гриб» найдет себе место в лесу, а «грибник» внимательно посмотрит и запомнит, кто где находится.

После этого «грибник» и «грибы» танцуют (или просто свободно двигаются под хлопки или бубен). Когда музыка остановится, «грибник» отворачивается, а каждый «гриб» возвращается свое место, кроме одного (педагог может сам назначить того, кто меняет свое место).

По сигналу педагога: «**За грибами!**» - «грибник» поворачивается и проверяет, все ли сели на прежнее место, или что-то изменилось. Грибов должно быть не более шести - семи.

**Примечание:** «Грибник» не должен подсматривать, иначе он выбывает из игры. Дети должны перемещаться в полной тишине. Нельзя подсказывать.

**Усложнение:** Поменять свое место могут 3-4 человека одновременно.

### «Грибы-шалуны»

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей; способствовать развитию ловкости, внимания и пространственной координации.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом и прыжками.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** На площадке очерчивается круг - корзинка грибника. В корзинке находятся дети – грибы. Грибник присаживается в 2-3 м от круга – он долго ходил по лесу – устал и уснул. Дети-грибы бегают и прыгают, шалят на лужайке. Хором произносят:

*На пеньке сидит грибник, Тише-тише, не шумите,  
Отдыхает, крепко спит. Грибника не разбудите!*

На слова: «**Грибник проснулся!**» - грибник открывает глаза и догоняет детей. Тот, кого грибник запятнал, присаживается в круг (корзинке).

**Примечания:** Выполнять движения только по сигналу воспитателя. Поддаваться нельзя. Грибник выбирается не осаленных детей.

**Усложнение:** 1. Грибников может быть 2 или 3 человека;

2. Запретить «грибам» пробегать через круг, только вне круга. Тот, кто вступил в круг, считается пойманным. А грибник может бегать везде.

### «Малина, калина, земляника»

**Цель:** закреплять навык перестроения; развить быстроту реакции, ловкость и внимательность.

**Интенсивность:** средней подвижности, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер в 3-4 шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «малина», вторые «калина», третьи «земляника».

По сигналу водящий громко произносит, например: «Малина». Все играющие, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет «калина», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «земляника» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно



вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «малина, калина». Вызванные также должны поменяться местами.

**Примечания:** Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

**Усложнение:** Ограничить способ передвижения – в приседе, прыжками на двух или одной ноге.

### «Грибочки-грузочки»

**Цель:** закреплять знания о съедобных грибах; развивать быстроту реакции, ловкость и пространственную координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбирается «грибник», остальные ребята разбиваются на пары – «дерево» и «груздь». «Деревья» встают свободно по всей площадке. За каждым из них присаживается «груздь». Грибник ходит среди «деревьев» и говорит:

*По грибы я в лес пришел,      Где же спрятались они:  
Но грибов там не нашел.      Под деревья иль за пни?*

«Грибы» отвечают:

*А вот и мы!  
Только ты нас собери!*

После этих слов «грузди» начинают убегать от «грибника». Тот, кого он задел идет в «корзинку» - специально отведенное место. «Грибы» могут спрятаться от «грибника», если присядут за «дерево». При повторе игры «деревья» и «грузди» меняются ролями.

**Примечания:** Желательно перед началом игры повторить название грибов. Нельзя препятствовать и удерживать бегущих, поддаваться.

**Усложнение:** 1. Ввести в игру несколько грибников. 2. Ввести в игру не только съедобные грибы, но и несъедобные. Тогда дети разбиваются на тройки – «дерево», «груздь», «поганка». Прикрепить знаки отличия. В конце игры проверить, сколько грибник собрал груздей, сколько поганок.

### «Гриб или ягода»

**Цель:** закреплять умение ходить и бегать в колонне друг за другом; развивать быстроту реакции, внимание и умение действовать согласованно друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами строевой ходьбы.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети строятся в колонну. У первого игрока в руке гриб (картинка или игрушка), а у последнего ягода (изображение или игрушка). По сигналу воспитателя: «Гриб!» - все шагают или бегут (зависит от водящего, он сам должен придумать движения) за водящим у кого изображение гриба. Если звучит команда: «Ягода!» - то все должны быстро развернуться и повторять все за водящим с изображением ягоды. При повторе игры водящие меняются.

**Примечания:** Поворачиваться быстро, всем одновременно, не останавливаться. Тот, кто опоздал с разворотом или невнимательно выполнял задания водящих, временно выбывает из игры.

**Усложнение:** Водящий может не только шагать, но и преодолевать различные препятствия – перешагивать через предметы (нельзя никому их сбить) или пролазить под перекладиной и пр. Отмечается самый находчивый водящий.

#### **«Корзина ягод»**

**Цель:** закреплять знания о ягодах; развивать быстроту реакции, внимание и пространственную координацию; укреплять мышц нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** камушки или любые мелкие предметы.

**Описание игры:** На одной стороне площадки нарисованы небольшие круги («корзинки»). Дети встают на противоположной стороне в шеренгу. Около каждого лежит 5-6 камешков («ягоды»). По сигналу дети берут по одному камешку и бегут до своего кружка («корзинки»), кладут его в круг и быстро возвращаются за следующим камушком. Выигрывает тот, кто первым закончит, перенесет все камушки в круг – «наполнит корзину ягодами».

**Примечания:** Если камушек выкатился из круга, то его обязательно нужно вернуть в круг. Добегать до самого круга, не бросать камушки, а класть.

**Усложнение:** 1. Изменить способ передвижения - прыжками на двух или одной ноге, прыжками боком, спиной вперед, в полуприседе и пр.

### **Тема недели: «Кто как готовится к зиме»**

#### **«Кот в сапогах»**

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, ловкости, скоростных качеств и внимания.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** 4 мешка, стойки.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды. Первые участники команд по сигналу должны быстро надеть по мешку на каждую ногу, придерживать мешки руками и добежать до стойки, снять мешки, взять их в руки и вернуться обратно, передает эстафету следующему, а сам встает в конец колонны.

**Примечания:** Лучше в начале игры показать взрослому как правильно надеть мешки на ноги и как правильно их удерживать, чтобы они не помешали во время бега.

**Усложнение:** Можно поставить на пути 3 кегли, дав задание пробежать змейкой м/у ними;

2. Изменить способ передвижения – прыжками на двух ногах, приставными прыжками.

#### **«Серый заяц»**

**Цель:** способствовать развитию скоростных качеств, скорости реакции и ловкости; воспитывать внимательность и честность.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети стоят в кругу. Волк стоит в центре круга и считает считалку:

*Заяц шубку не сменил  
Волк голодный победил!*

Тот, на ком закончилась считалка, должен быстро пробежать за кругом и вернуться на свое место. А волк старается его обогнать, и занять его место в кругу. Если ему это удастся, то он становится в круг, а другой ребенок волком.

**Примечания:** Удерживать или препятствовать бегу запрещено. Следить, чтобы дети не подавались, иначе они выбывают из игры.

**Усложнение:** 1. В центре круга могут находиться 2 волка.

2. Изменить способ передвижения – прыжками на одной или двух ногах, спиной вперед.

### **«Ходим в шляпах»**

**Цель:** формировать навык правильной осанки; развивать чувство баланса, координации движений.

**Интенсивность:** малоподвижная, на формирование правильной осанки.

**Инвентарь:** мешочек с песком (200-500 г) на каждого.

**Описание игры:** Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу». Проверив осанку детей, ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

**Примечание:** Держать руками мешочек нельзя.

**Усложнение:** 1. Детям предлагается не ходить, а пританцовывать. 2. Пройти по извилистой линии, начерченной на асфальте мелом или земле. Ходить по бортику песочницы или переступать через разные предметы.

### **«Голодные волки»**

**Цель:** способствовать развитию дыхательной системы; способствовать развитию силовых качеств.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами борьбы.

**Инвентарь:** корзинка, шишки или камушки, или орехи.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды. По центру площадки проводится линия. С одной стороны располагается одна команда, с другой стороны другая. Игрок одной команды перебегает через линию, на сторону соперника, чтобы захватить «пленника» - забрать волка в свою стаю.

Как только игрок пересекает линию, он должен непрерывно, на одном дыхании произносить: «У-у-у-у-у» - пока не покинет чужую территорию. Тот, кого коснулись, обязан перейти в команду соперника. Но защищающаяся команда может любым способом задержать нападающих на своей территории. Если им это удалось, и соперник не продержался на одном дыхании, то он сам попадает в плен. Затем другая команда получает право нападать.

**Примечания:** Задерживать соперника можно только преградив ему путь, но толкать или хватать за одежду нельзя. Ребята должны сами договориться, кто будет атаковать, кто чувствует в себе силы долго произносить звук.

**Усложнение:** Атаковать могу сразу 2 или 3 человека.

### **«Медведь на рыбалке»**

**Цель:** закреплять навык прыжков через скакалку; способствовать развитию ловкости, скорости реакции и внимательности.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками.

**Инвентарь:** скакалка или веревка с отягощением (набивной мешочек).

**Описание игры:** Дети (рыбки) становятся в круг свободно друг от друга. В центре «медведь» со скакалкой. Он вращает по кругу скакалку (на высоте 15-20 см) на конце которой привязан мешочек. Дети внимательно следят за скакалкой и при ее приближении подпрыгивают вверх, так чтобы мешочек не задел ноги. Тот кого мешочек задел, выходит из круга (считается пойманной рыбкой). Через некоторое время игра повторяется с новым «медведем».

**Примечания:** «Медведь» выбирается из числа не пойманных. Следить, чтобы дети не поддавались. Нельзя отбегать назад, только подпрыгивать на месте.

**Усложнение:** Можно увеличить высоту движения скакалки.

## **Тема недели: «Домашние животные и их детёныши»**

### **«Котята и щенята»**

**Цель:** способствовать развитию внимания, скорости реакции и пространственной координации; способствовать снятию эмоционального напряжения.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети делятся на две команды – котята и щенята. По команде: «**Звери вышли поиграть!**» - все дети выходят и изображают предложенных животных. Затем если звучит: «**Котята – догоняй!**» - команда котят ловит щенят. Они, в свою очередь, должны быстро убежать на свою сторону. И наоборот. Игра повторяется 2-3 раза.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не сталкивались во время движения. Отмечается та команда, которая поймает больше соперников.

**Усложнение:** Убегать на свою сторону нельзя, дети догоняют друг друга до сигнала: «Стоп!».

### **«Рассели животных»**

**Цель:** способствовать развитию скоростных качеств и координационных способностей; развитию внимательности и воображения; закреплять знания о различии домашних животных с дикими, об условиях их содержания.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Педагог напоминает детям об особенностях диких и домашних животных, о месте их обитания и пр.

Дети стоят в две шеренги (дикие животные и домашние животные) на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами два круга, каждое около 1м диаметром. Один круг – «двор», другой – «лес».

Ребенок одной шеренги выбирает себе название любого животного, который живет в лесу, а ребенок др. шеренги название домашних животных, которые ходят по двору. Например, первые два ребенка в шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д.

По сигналу: «**Домой!**» - дети бегут в обозначенные «дома». Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добегит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

**Примечания:** Если «животное», заняли не свой «дом», назначается штрафной балл или не засчитывается победа.

**Усложнение:** Дать дополнительное задание – пробежать м/у пирамидами (деревья) змейкой или оббежать песочницу, а потом только бежать в «домой».

### «Козы!»

**Цель:** совершенствовать умение прыгать в длину; способствовать развитию пространственной координации; укреплять мышцы нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками в длину.

**Инвентарь:** маска волка, шнуры (2 шт.);

**Описание игры:** Поперек площадки двумя линиями (или шнурами) обозначается ров (ширина 80 см). Во рву - волк. Дети-козы стоят у края площадки. Воспитатель говорит: «**Козы, в поле!**» Дети бегут на противоположный край площадки, по пути перепрыгивая ров. Волк бегаёт, не выходя за пределы рва, и ловит тех коз, которые не смогли перепрыгнуть (коснулись земли в пределах рва). Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: «**Козы, домой!**» Дети вновь перепрыгивают ров, и игра продолжается.

**Примечания:** Те, кого волк коснулся, считаются пойманными, они отходят в сторону. Волк выбирается из числа не пойманных коз. Следить, чтобы дети не поддавались.

**Усложнение:** 1. Постепенно увеличивать ширину «рва». 2. Ограничить движения рук – заложить руки за спину или приставить к голове, изображая рожки у козы.

### «Конь-огонь»

**Цель:** закреплять умение выполнять подскоки; укреплять мышцы нижних конечностей; способствовать развитию внимания, реакции и пространственной координации.

**Интенсивность:** подвижная, с подскоками и бегом.

**Инвентарь:** красный флажок.

**Описание игры:** Играющие стоят в кругу, водящий в центре с флажком. Дети прыгают подскоками по кругу со словами: «**У меня есть конь, этот конь-огонь!**» Водящий выполняет подскоки на месте.

На слова: «**Но-но-но!**»- останавливаются на месте, «конь» бьет копытом. Водящий делает тоже.

На слова: «**Я скачу на нём, на коне своём**» - дети бегут по кругу, а водящий бежит в другую сторону.

На слова: «**Но-но-но!**» - внешний круг остается и «конь» бьет копытом, а водящий продолжает движение. С окончанием слов он останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один играющий бежит в правую сторону, другой в левую, стараясь быстрее оббежать круг и взять флажок.

**Примечание:** Тот, кто первый взялся за флажок - водящий. Мешать бегущим запрещено.

**Усложнение:** 1. Оббежать круг тоже подскоками. 2. Изменить вид передвижения – прыжки приставными шагами, на одной ноге или двух ногах.

### «Барашек»

**Цель:** способствовать развитию внимания, реакции и пространственной координации; укреплять мышцы нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Участники игры становятся в круг, а «барашек» - внутри круга. Игроки идут по кругу и произносят слова:

*Ты барашек серенький, Мы тебя кормили.  
С хвостиком беленьким! Ты нас не бодай!  
Мы тебя поили, С нами поиграй!*

По окончании слов все игроки разбегаются, а «барашек» должен их поймать.

**Примечание:** Те, кого барашек коснулся, считаются пойманными, они отходят в сторону. Барашек выбирается из числа не пойманных. Следить, чтобы дети не поддавались.

**Усложнение:** 1. «Барашками» можно назначить нескольких детей (2-3 человека).

2. От водящего можно защититься, если запрыгнуть на какое-нибудь возвышение – борт песочницы, турник, лавочку и пр.

### «Идёт коза по лесу»

**Цель:** учить детей взаимодействовать друг с другом, развивать коммуникабельность; способствовать развитию координации движений конечностей, улучшению функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов, профилактика плоскостопия.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** нет или маска козы.

**Описание игры:** Выбирается «коза». Затем дети идут по кругу, а «коза» в кругу выполняет «пружинку». Все поют:

*Шла коза по лесу, по лесу.*

*Нашла коза принцессу, принцессу.*

«Коза» выбирает кого-нибудь из детей, и взяв за руки, делает вместе с ним в кругу движения, согласно песне:

*Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем!  
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем!  
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем!  
И ножками потопаем, потопаем, потопаем!*

**Примечания:** «Коза» встает в круг, выбранная ею «принцесса» становится «козой». Если у ребенка плоскостопие ярко выражено, то прыжки исключить.

**Усложнение:** Можно выполнять босиком, на траве, массажном коврике или песке.

### «Лошади»

**Цель:** способствовать развитию самостоятельности; развивать ловкость и скоростно-силовые качества и закрепление умения двигаться в колонне и парами.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** скакалки или веревки (на ½ группы).

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды – конюхи и лошади. Команды сидят на противоположных сторонах игровой площадки. Воспитатель отбивает в ладоши 15-18 хлопков, за это время конюхи «запрягают» лошадей и выстраиваются в колонну друг за другом. По команде: «Поехали!» начинают бег друг за другом. По команде: «Лошади

испугались!» - лошади «распрягаются» и разбегаются в разные стороны, а конюхи должны поймать своих лошадей и отвести в «конюшню».

**Примечания:** Следить, чтобы дети не толкались. Очередность в колонне осуществляется по мере готовности пары игроков. При повторе игры, участники меняются ролями.

**Усложнение:** 1. Поле того как конюх поймал свою лошадь, он может ловить еще другую;  
2. Можно ограничить зоны передвижения (не пробегать через песочницу, под дугой, по веранде) или способ передвижения (лошади только подскоками, а конюхи только прыжками на двух ногах).

## Тема недели: «Домашние птицы»

### **«Бой индюков»**

**Цель:** способствовать развитию силы, ловкости и вестибулярного аппарата; укреплять мышцы верхних конечностей; воспитывать морально-волевые качества.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами борьбы.

**Инвентарь:** две поролоновые подушки или валика.

**Описание игры:** Два игрока – индюка. Встают на скамью или бортик песочницы. В руках у каждого подушка. По сигналу, они наносят удары по корпусу и ногам соперника. Тот игрок, который потерял равновесие и спрыгнул со своего возвышения, считается проигравшим.

**Примечания:** Подушки должны быть легкими и возвышение не сильно высоким, чтобы не нанести травму участникам игры. Наносить удары по голове и лицу строго запрещается!

**Усложнение:** Стоять можно только на одной ноге или спиной друг к другу.

### **«Петушиный бой»**

**Цель:** способствовать развитию силы, ловкости и вестибулярного аппарата; укреплять мышцы нижних конечностей; воспитывать морально-волевые качества.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами борьбы и прыжками.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

**Примечания:** Играющие должны одновременно приближаться друг к другу. Руками толкать друг друга нельзя.

**Усложнение:** 1. Победители из разных пар могут объединиться и продолжать игру.

2. Бой петухов может проходить и в другой позе, например, в приседе, руки играющие держат на коленях.

### **«Гусята, не зевай!»**

**Цель:** способствовать развитию внимательности, ловкости и самостоятельности; развивать умение действовать друг с другом сообща.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Два игрока (гусь и гусенок) стоят рядом друг с другом, лицом в одном направлении. Гусь должен начать бег и постараться оторваться от гусенка как можно дальше, а гусенок, соответственно, не должен отстать от гуся. Если гусенок отстал, то он может присоединиться к следующей паре игроков и постараться не отстать от них. Таким образом, все игроки должны переместиться на противоположную сторону площадки.

**Примечания:** Отталкивать или задерживать друг друга нельзя. Отставанием считается, если расстояние между игроками достигло 3 шагов.

**Усложнение: 1.** Продолжить игру можно, устроив соревнования среди гусей и среди гусят, в конце выбрать самого быстрого гуся и гусенка.

2. Пара игроков стартует, взявшись за руки, но как только они вдвоем достигают середины расстояния, подается сигнал (свисток или хлопок), дети расцепляют руки и разбегаются в противоположные стороны (гусенок возвращается назад, а гусь про должает бежать вперед). Тот, кто первый добежал до условной черты, выигрывает. Игра повторяется с другой парой игроков. Подвести итоги – сколько гусят победило и сколько гусей.

### «Куры в огороде»

**Цель:** закреплять навык метания мяча; способствовать развитию ловкости и координации движений; учить действовать слаженно друг с другом.

**Интенсивность:** подвижная, с метанием.

**Инвентарь:** мячи по количеству игроков.

**Описание игры:** Куры любят копать землю в поисках чего-нибудь вкусного. При этом они раскидывают ее в разные стороны. Задача - как можно быстрее очистить свой огород от камушек, которые вам набросали куры с соседнего огорода.

Дети делятся на две команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока мяч. По сигналу игроки начинают бросать мячи на сторону соперника, стараясь при этом освободить свою половину участка от мячей. По сигналу игра останавливается, и подсчитывается, сколько мячей оказалось на каждой из сторон.

**Примечания:** Играющие могут бросить мяч только с того места, где его подобрали.

**Усложнение: 1.** Можно натянуть м/уполовинками сетку или поставить условный забор (чтобы исключить прокатывание мячей по земле);

2. Обозначить способ перебрасывания мяча – из-за головы, или одной рукой от плеча, или двумя руками снизу и пр.

### «Перепёлки в силках»

**Цель:** способствовать развитию ловкости, внимания; закреплять навык владения мячом.

**Интенсивность:** подвижная, с метанием и ловлей мяча.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Площадка делится на 2 части. В каждой располагаются игроки (перепёлки). Воспитатель выходит в центр площадки с мячом, подбрасывает его вверх. Игроки должны выбить его на свою сторону, не пересекая линии. Как только мяч оказался на чьей-то стороне, игроки стараются выбить мячом перепелку (игрока) своих



соперников. Если мяч в кого-то попал или коснулся, то это игрок считается пойманным, и он уходит на сторону соперников в условно обозначенное место. По сигналу игра заканчивается.

**Примечания:** Бросать мяч можно только по корпусу, в голову запрещено. Пересекать разделительную линию нельзя.

**Усложнение:** 1. Можно спасти пленных перепелок, если кто-нибудь из его команды бросит мяч, а они его поймают и удержат в руках. Тогда перепелка с мячом беспрепятственно возвращается в свою команду с мячом. И игра продолжается.

2. Можно спасти себя от плена, стараясь поймать, брошенный в тебя мяч. Но обязательным условием является то, что его нужно удержать руками. Если мяч вылетел из рук, то ты считаешься пойманным, и идешь к сопернику в плен.

### «Цыплята»

**Цель:** способствовать развитию внимательности, ловкости и самостоятельности; развивать умение действовать друг с другом сообща.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Игра из Южной Европы и Африки. Выбираются 2 водящих – курица и петух. Остальные игроки – цыплята. Петух на определенном месте делает вид, что рот что-то. Курица говорит: «Куд-кудах, цыплята цып-цып-цып!» и ведет своих цыплят в колонне к петуху. Громко спрашивает у петуха:

- Что ты делаешь?
- Амбар строю!
- А зачем тебе амбар?
- Кукурузу хранить!
- А зачем тебе кукуруза?
- Цыплят кормить!
- А где твои цыплята?
- За твой спиной!
- Да ведь они мои!
- Были твои, стали мои!

После этих слов петух пытается осалить любого из цыплят, которые стараются не выбегать из-за спины курицы. А курица должна защитить цыплят от петуха, расставив руки в стороны и все время находясь в движении вместе с цыплятами, не давая петуху забежать за спину.

**Примечания:** Цыплята не должны покидать свои места в строю. Петух может добраться до цыпленка, только забежав за спину курицы. Ловить петух может только последнего в строю цыпленка. Игра повторяется несколько раз, пока петух не поймает всех цыплят. Затем водящие меняются.

**Усложнение:** 1. Водящих не двое, а четверо – 2 курицы и 2 петуха. Курицы держатся за руки, а петухи могут действовать по-одному. 2. Петух может осалить любого цыпленка за спиной курицы, поэтому цыплятам надо быть еще внимательнее и быстрее.

## Тема недели: «Здравствуй, зимушка-зима»

### «След в след»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, вестибулярного аппарата, внимания и ловкости; воспитывать честность и самостоятельность.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Вначале можно рассказать детям, как в лесу передвигаются волки в стае, идя друг за другом, след в след. А затем предложите поиграть в волчьи догонялки: дети разбиваются на пары. Располагаются в шеренгу в 1,5 -2 м друг от друга. Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след.

**Примечания:** Бежать, в первое время, можно только по прямой. После можете посмотреть полувившиеся следы.

**Усложнение:** 1. Можно убегающим менять траекторию бега. Но следить, чтобы дети не сталкивались. 2. Изменить способ передвижения игроков – прыжками на двух ногах, на одной ноге, спиной вперед.

### «Белые медведи»

**Цель:** способствовать развитию скоростных качеств, пространственной координации, ловкости и внимания; развивать воображение и фантазию.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Площадка – «море», в стороне рисуются 2 круга – «льдины», на которой располагаются водящие – «белые медведи». Остальные игроки – «рыба», которая «плавает» в «море» в произвольном порядке.

Со словами медведей: **«Выхожу на ловлю!»** - медведи выбегают на площадку, и начинают ловить рыбу (осаливать их, коснувшись рукой). пойманного медведь ведет на свою льдину. Игра продолжает до тех пор, пока в море не останется ни одной рыбы.

**Примечания:** Побеждает тот медведь, на чьей льдине будет больше рыбы. Следить, чтобы дети не сталкивались и не поддавались.

**Усложнение:** 1. Изменить способ передвижения игроков – прыжками на двух ногах, подскоками, на одной ноге, парами. 2. Добавить количество медведей, например 3 или 4.

### «Мороз»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, вестибулярного аппарата, внимания и ловкости; воспитывать честность и самостоятельность.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет или шапка Мороза, или маска.

**Описание игры:** На площадке обозначаются 2 черты длиной 5-6 м. Расстояние между ними 4-4,5 м. По считалке выбирается водящий — «Мороз». Он располагается в своем доме — в центре круг. Дети встают за 1-ю черту и поворачиваются к нему лицом. Педагог вместе с детьми произносит:

*Ох, Мороз, Мороз, Мороз, Не пугай! Не угрожай!*

*Мерзнут руки, мерзнет нос. Хватит по лесу трещать!*

*Нас, Мороз, не обижай! Тебе, Мороз, нас не догнать!*

После слов дети перебегают за вторую черту, водящий старается их догнать.

**Примечания:** Кого «Мороз» коснется, тот должен остановиться, руки в стороны, он — «замороженный». «Мороз» может ловить не одного, а нескольких игроков. «Морозу» нельзя забегать за вторую черту, пятнать убежавших за нее детей.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения игроков – прыжками на двух ногах, подскоками, на одной ноге, парами.

### «Царь горы»

**Цель:** способствовать развитию силы и выносливости; развитию вестибулярного аппарата; учить осторожности и внимательности.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами борьбы.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Для этой игры необходима снежная насыпь высотой около 1,5-2 м. На вершине несколько человек - «цари горы» (не больше 4 человек). Внизу, у подножья горы остальные дети - «завоеватели».

По команде: «**Завоеватели!**» - должны всеми силами пытаться залезть на гору, а «царям горы» не следует пускать их туда. Если кому-то удалось забраться наверх, он тоже становится «царем горы», если кто-то из «царей горы» скатился вниз в процессе игры, он переходит в «завоеватели». Игра продолжается до тех пор, пока вкакой-либо из команд не останется ни одного игрока.

**Примечания:** Нельзя сильно толкаться, допускается только борьба. Нельзя бить по ногам и бросать снег в лицо!

**Усложнение:** Сделать не равные команды – завоевателей в 2 раза больше. Победа будет засчитана, если «царей» станет больше, чем «завоевателей».

### «Перебежки со снежками»

**Цель:** способствовать развитию глазомера, пространственной координации, внимания и ловкости; закреплять навык метания, умение попадать в движущуюся цель.

**Интенсивность:** подвижная, с метанием.

**Инвентарь:** снежки.

**Описание игры:** На двух противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два города. В одном из них находится одна из команд.

Другая команда детей по обе стороны площади в шеренге (м/у «городами», по краям площадки) Они лепят по 6, 7 снежков. Дети первой группы по одному начинают перебегать из одного города в другой. Дети, стоявшие с боку, стараются попасть снежком в перебегающих. После 2-3 перебежек из города в город дети меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая попасть в большее число перебегающих.

**Примечания:** Целиться в голову запрещается. Взрослый ведет учет попаданий. Перебегать можно не более 3 человек одновременно. Следить, чтобы дети не поддавались.

**Усложнение:** 1. Те, в кого попали снежком, переходит на сторону соперника.

2. Изменить способ передвижения игроков – прыжками на двух ногах, подскоками, на одной ноге, парами.

### «Волшебная льдинка»

**Цель:** развивать вестибулярный аппарат, пространственную координацию, слуховой анализатор и внимание; учить слышать и действовать согласно словесной инструкции.

**Интенсивность:** подвижная, с образными движениями.

**Инвентарь:** любой символ льдинки.

**Описание игры:** Педагог перед началом игры обозначает границы игровой площадки (чертой). Один из детей назначается водящим — «волшебной снежинкой».

По сигналу дети врассыпную двигаются по площадке, выполняя танцевальные движения, изображая падающий снег, но при этом не должны попасться водящему. А «Волшебная льдинка» старается запятнать как можно больше игроков, касаясь их рукой.

Ребенок, которого коснулся водящий, должен остановиться и принять какую-нибудь позу — он «заледенел». По сигналу: «**Таем!**» - игра прекращается, дети вместе с педагогом подсчитывают количество «льдинок» водящим участников игры.

**Примечания:** Следить, чтобы дети свободно передвигались по площадке, были активны, движения были плавными.

**Усложнение:** «Льдинка» может передвигаться только в очерченном кругу, а «снежинки» то входят в круг, то выбегают из него. За пределами круга «льдинка» морозить не может.

### «Северный и южный ветер»

**Цель:** способствовать развитию скоростных качеств, пространственной координации и ловкости; воспитывать взаимовыручку, честность и самостоятельность.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** красная и синяя ленты.

**Описание игры:** Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту — это северный ветер, другому красную — это южный ветер. Остальные дети бегают по площадке.

Северный ветер старается заморозить как можно больше детей, дотронувшись до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу.

Южный ветер стремится разморозить детей, так же дотрагиваясь рукой и восклицая: «**Свободен!**» Через 2-3 мин. назначают новых водящих и игра повторяется.

**Примечания:** Если в конце игры остались «замороженные» - победа северного ветра, если «замороженных» не оказалось — победа «южного ветра».

**Усложнение:** Изменить способ передвижения игроков — прыжками на двух ногах, подскоками, на одной ноге, парами.

### «Ледяной снайпер»

**Цель:** способствовать развитию глазомера и внимательности; укреплять верхний плечевой пояс; закреплять навык броска, метания в цель.

**Интенсивность:** средней подвижности, с метанием.

**Инвентарь:** снежки.

**Описание игры:** Играющие делятся на равные команды. Напротив каждой команды на заборе (стене) чертится круг (0,5 метра). Расстояние от мишени до черты, за которой располагаются команды около 2 м. Несколько минут игрокам отводится для подготовки снежков.

По сигналу ведущего каждая команда начинает бросать снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свой круг. Побеждает команда, игроки которой быстрее это сделают.

**Примечания:** Заступать за условную черту запрещено, иначе игрок выходит из игры.

**Усложнение:** 1. Метать не только правой рукой, но и левой. 2. Увеличение расстояния между игроком и мишенью.

### «Быстрые пингвины»

**Цель:** способствовать развитию ловкости, координационных способностей и скоростных качеств; укреплять мышцы нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с мячом.

**Инвентарь:** мяч (2 шт.).

**Описание игры:** Играющие делятся на 4 равные команды и строятся в 2 колонны для встречной эстафеты. Первые участники 2-х команд зажимают между ногами (выше колен) мяч. По сигналу они начинают двигаться вперёд и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Если мяч упал, его нужно подобрать и продолжить эстафету с того же места. Выигрывает команда, игроки которой закончили эстафету быстрее.

**Примечания:** Выбегать за линию старта нельзя, иначе игрок возвращается обратно и начинает все заново.

**Усложнение:** 1. Передвигаться только прыжками. 2. Мяч прокатывать, а не держать коленками.

### «Огонь и лед»

**Цель:** способствовать развитию воображения и фантазии, помогать снять избыточное напряжение и ненужные мышечные стереотипы.

**Интенсивность:** средней подвижности, с образными движениями.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом, стоя на месте. По команде «Лед» дети застывают в позе, которой их застала команда, напрягая до предела все тело. Взрослый несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

**Примечания:** Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.

**Усложнение:** 1. Можно использовать музыкальное сопровождение, тогда дети должны двигаться в соответствии с ритмом и интенсивностью мелодии. 2. Предложить двигаться по всей площадке.

### «Сосульки»

**Цель:** способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата; воспитывать такие качества как самоконтроль, сознательное отношение к правильной осанке.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Оборудование:** нет.

**Содержание игры:** Участники игры выполняют различные движения в образе «снежинок». По команде: «Сосульки!» - каждый участник замирает в положении руки вверх, ноги вместе – «сосульки».

**Примечания:** Воспитатель считает, сколько детей принимает правильное положение без дополнительных поправок. Макушка должна быть вверх, вытяжение всего тела наверх.

**Усложнение:** Успеть запрыгнуть еще на какое-нибудь возвышение (бортик песочницы, лавочку) или повиснуть (турник, гимнастическая стенка, и пр.)

## Тема недели: «Новогодний калейдоскоп»

### «Весёлые хлопущки»

**Цель:** способствовать развитию внимательности, зрительного анализатора и скорости реакции.

**Интенсивность:** малоподвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Играют 2 команды. Ведущий говорит: «Это команда правой руки. А это команда левой руки. На движение моей правой руки правая команда должна хлопнуть в ладоши 2 раза. Под левую руку дважды хлопает левая команда. Я буду вас путать». За ошибки игроки команды получают штрафные очки - приседают. Побеждает команда, в которой больше игроков останутся стоять.

**Примечания:** Задача ведущего – запутать. Для этого можно использовать различные приемы: несколько раз подряд давать задания для одной команды, увеличивать темп и пр.

**Усложнение:** Добавить движения для ног: правая нога топает – правая команда прыгает или приседает и наоборот.

### «Мороз – Красный нос»

**Цель:** способствовать развитию быстроты, ловкости, пространственной координации и внимания; способствовать развитию самостоятельности и умению действовать сообща.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет или красный или синий шарф (рукавицы).

**Описание игры:** На площадке отмечается линия «дома» и линия «садика». Игроки становятся за линию дома в шеренгу. В центре зала стоит водящий и говорит:

*Я – Мороз – Красный (Синий) нос!*

*Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?*

Ребята отвечают:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз!*

После этих слов игроки перебегают в «садик» через площадку, а Мороз их старается осалить. Кого мороз осалил, тот останавливается и замирает на месте, превращается в ледяную фигуру.

**Примечания:** Бег выполняется только в одну сторону, игрок, нарушивший это правило, считается пойманным. Пойманный игрок стоит на месте и не двигается. Мороз имеет право осалить игрока до линии дома и садика.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения игроков: прыжками на двух ногах, подскоками, на одной ноге, парами.

### «Два Мороза»

**Цель:** способствовать развитию быстроты, ловкости и внимания; способствовать развитию самостоятельности и умению действовать сообща.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** Нет или красный и синий шарф (рукавицы).

**Описание игры:** На площадке отмечается линия «дома» и линия «садика». Игроки становятся за линию дома в шеренгу. В центре зала стоят водящие «Морозы» и говорят:

*Мы два брата молодые, А я – Мороз – Синий нос!  
Два мороза удалые! Кто из вас решится  
Я – Мороз-Красный нос! В путь-дороженьку пуститься?*

Ребята отвечают:

*Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!*

После этих слов игроки перебегают в «садик» через площадку, а Морозы их стараются осалить. Кого морозы осалили, тот останавливается и замирает на месте, превращается в ледяную фигуру.

**Примечания:** Бег выполняется только в одну сторону, игрок, нарушивший это правило, считается пойманным. Пойманный игрок стоит на месте и не двигается. Морозы имеют право осалить игрока до линии «дома» и «садика».

**Усложнение:** 1. Два Мороза должны ловить только держась за руки. 2. Изменить способ передвижения игроков: прыжками на двух ногах, подскоками, на одной ноге, парами.

### «Дед Мороз»

**Цель:** способствовать развитию скоростных качеств, ловкости и пространственной координации; способствовать развитию внимания, воображения и фантазии.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом и образными движениями.

**Инвентарь:** нет или шапка Мороза или маска.

**Описание игры:** Все дети выбирают животного, которого будут изображать. Располагаются на одной стороне площадки. Взрослый или более активный ребенок берет на себя роль Дед Мороза и встает на противоположной стороне.

*Я дедушка Мороз,  
Бородою зарос.  
Я ищу в лесу зверей.  
Выходите поскорей!*

Дети выбегают навстречу и выполняют характерные движения животных. С криком: «Заморожу!» водящий пытается коснуться ребят. Дети бегают по всей площадке.

**Примечания:** Дети могут прятаться за условной чертой, но все время стоять там нельзя. «замороженный» остается стоять на месте. Поддаваться нельзя.

**Усложнение:** Можно «замороженных» зверей выручить, коснувшись их за плечо.

### «Нос снеговика»

**Цель:** способствовать развитию глазомера, внимательности и чувства пространства.

**Интенсивность:** средне подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** пластиковая морковь, или деревянная пирамидка, или снежок.

**Описание игры:** Дети все дружно лепят снеговика из трех комков. Желательно, чтобы высота снеговика была равной росту детей. Детям предлагают оживить снеговика: из веточек сделать руки, из камушков глаза, из ведерка шапку и пр. Осталось поставить нос! Дети строятся в колонну на расстоянии 2-3 м от снеговика. В руках у первого игрока морковь. Игрок закрывает глаза и делает несколько шагов к снеговика, затем пытается пристроить нос. Тем, кому это удалось сделать точно, получает очко.

**Примечания:** Поставить нос можно только с одной попытки. Нельзя ощупывать снеговика и открывать глаза.

**Усложнение:** Ребята могут специально сбивать своими подсказками, чтобы запутать и не дать заработать очко. А игрок должен сам решить: слушать подсказки или действовать самостоятельно.

#### **«Бусы на елочке»**

**Цель:** способствовать развитию скорости, ловкости и пространственной координации; способствовать развитию самостоятельности и умению действовать сообща.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом в колонне.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбираются два водящих. Остальные дети – это «бусинки». Дети разбегаются свободно по всей площадке и присаживаются. По команде: **«Раз, два, три, собери!»** - водящие начинают бегать и «собирать бусинки»: касаться игрока, который сидит. Игрок, которого коснулись, строится за водящим и передвигается за ним, взявшись за руку. Таким образом, выстраивается длинная цепочка. Побеждает тот, чья цепочка будет длиннее.

**Примечания:** Нельзя расцеплять руки. Если это произошло, то водящий должен вернуться за своими «бусинками».

**Усложнение:** Если кто-то расцепил руки, то «оторвавшиеся бусинки» снова присаживаются и другой водящий их может осалить и «собрать в свои бусы».

#### **«Подарок от Деда Мороза»**

**Цель:** способствовать развитию ловкости, скорости реакции и пространственной координации; обучит детей взаимодействовать друг с другом, проявлять смекалку.

**Интенсивность:** подвижная.

**Инвентарь:** небольшие игрушки (примерно 10 шт.).

**Описание игры:** Двум игрокам дают небольшие предметы (подарки от Деда Мороза), которые они прячут за спину друг от друга. По сигналу каждый пытается заглянуть за спину другого, чтобы рассмотреть, что у того в руках, но при этом не дать возможности рассмотреть сопернику свой предмет. Побеждает тот, кто первым рассмотрит «подарок».

**Примечания:** Нельзя тянуть за одежду, толкаться и выхватывать предмет. Допускаются только прыжки, наклоны, перебежки и другие подобные движения. Остальные ребята не должны подсказывать.

**Усложнение:** Ограничить способ передвижения: только на одной ноге, прыжками, в приседе, на носочках.

### **Тема недели: «Зимние виды спорта, забавы»**

#### **«Сколько вратарей?»**

**Цель:** развивать ловкость, координацию, формировать чувство партнерства.

**Интенсивность:** игра средней подвижности, с элементами хоккея.

**Инвентарь:** шайба, или льдинка, или маленький мяч.



**Описание игры:** Участники игры становятся в круг - примерно в метре один от другого. В середине круга - тот, кто оказался водящим. У ног его шайба, которую он, не сходя с места, должен постараться выбить за пределы круга. Но сторожа шайбу не пускают, задерживают ее ногами и отправляют назад водящему. А вот тот, кто заезается и пропустит шайбу справа от себя, должен будет занять место водящего.

**Примечания:** Нельзя шайбы касаться руками. Задерживать можно только ногами. Шайба или льдинка должны только скользить по земле. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

#### **«Не только метко, но и сильно!»**

**Цель:** способствовать развитию глазомера, силы и внимательности; укреплять верхний плечевой пояс; закреплять навык броска, метания в цель.

**Интенсивность:** средней подвижности, с метанием.

**Инвентарь:** снежки и мишени на стойках.

**Описание игры:** Участники игры соревнуются не только в меткости, но и в силе бросков. Играющие по очереди метают снежки в мишень до тех пор, пока она не повернется. Тот, кому понадобится меньше снежков, чтобы заставить мишень повернуться боком, получает 1 очко, а если удастся даже обратной стороной - сразу два очка. Победителем становится тот игрок, который наберет большее количество очков.

**Примечания:** Заступать за условную черту запрещено, иначе игрок выходит из игры.

**Усложнение:** 1. Метать не только правой рукой, но и левой; 2. Увеличение расстояния между игроком и мишенью.

#### **«Лунки»**

**Цель:** закреплять элементы хоккея, ведения предмета; способствовать развитию ловкости, пространственной координации, глазомера и скорости реакции.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами хоккея.

**Инвентарь:** клюшки и мяч маленького диаметра.

**Описание игры:** По кругу, в снегу, вырываются лунки (ямки) по количеству играющих детей (расстояние между лунками 60-80 см). Сбоку от лунок располагаются дети с клюшками. В середине круга находится водящий с небольшим мячом или льдинкой и клюшкой в руках.

По условному знаку водящий гонит клюшкой мяч, стараясь занять какую-нибудь лунку. Дети защищают свои лунки, отбивая клюшкой мяч. Если водящий попадает мячом в лунку, то он меняется местом с ребенком, у которого занял лунку.

**Примечания:** Защищать можно только клюшкой. Толкаться, закрывать лунку ногами, вставать навстречу нельзя.

**Усложнение:** Водящих может быть трое.

#### **«Прокатись на санках»**

**Цель:** учить управлять санками на ходу; воспитывать самостоятельность, самоконтроль и внимательность.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами бобслея.

**Инвентарь:** санки, стойка (2 шт.)

**Описание игры:** Дети скатываются по очереди с горки на санках. Задача – скатиться с горки так, чтобы проехать между стойками (в ворота). Тот, кто сбил стойки, получает штрафное очко. Можно сделать по 2-3 спуска каждым участником игры.

**Примечания:** Управление санками должно осуществляться самостоятельно – опусканием ноги с той или др. стороны, крепко сжав санки коленями или наклоном тела в сторону.

**Усложнение:** Можно предложить при спуске с горки собрать расставленные флажки или кегли.

#### «Гонки санок»

**Цель:** учить управлять санками на ходу; способствовать развитию ловкости, силы и пространственной координации; укреплять опорно-двигательный аппарат.

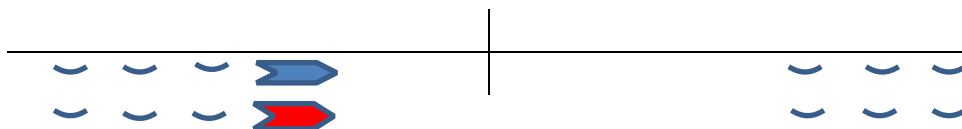
**Интенсивность:** подвижная, с элементами бобслея.

**Инвентарь:** санки (2 шт.)

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды. Каждая команды делится на пополам. Это встречная эстафета. Санки ставятся на старт, первые игроки садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу: «Вперед!» - начинают отталкиваться ногами, преодолевая расстояние до следующего игрока своей команды, отдает санки, а сам бежит в конец колонны. Побеждает та команда, которая первой закончит меняться местами

**Примечания:** Повторить правила безопасности при обращении с санками и во время эстафеты. Вставать и добегать не допустимо.

**Усложнение:** Можно предложить кататься на санках лежа на животе, а отталкиваться руками.



#### «Подними предмет»

**Цель:** учить спуску с возвышения на лыжах; способствовать развитию ловкости, силы и пространственной координации; укреплять опорно-двигательный аппарат.

**Интенсивность:** подвижная, со скольжением на лыжах.

**Инвентарь:** лыжи, флажок.

**Описание игры:** Все дети на лыжах аккуратно поднимаются на небольшое возвышение. Строятся друг за другом и по очереди скатываются на лыжах вниз, стараясь поднять взять флажок, заранее поставленный на середине дистанции. Выигрывает тот, кому это удалось сделать не упав.

**Примечания:** Заранее повторить правила спуска на лыжах с горы. На горке нельзя друг друга толкать. Спуск осуществлять только по команде. Желательно, чтобы было несколько взрослых, для контроля.

**Усложнение:** 1. Флажок заменить небольшим предметом (шишка, мячик). 2. Если дети легко выполняют задание, можно предложить скатываться по 2 человека, с целью кто первым возьмет предмет.

#### «Гонки с шайбой»

**Цель:** закреплять элементы хоккея, ведения предмета; способствовать развитию ловкости, пространственной координации, и скорости реакции.

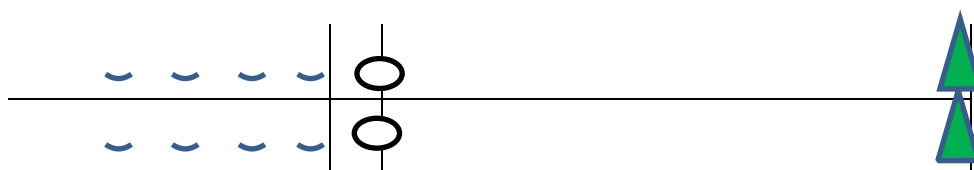
**Интенсивность:** подвижная, с элементами хоккея.

**Инвентарь:** клюшки (2 шт.), шайбы (2шт.), конус или стойка.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды. Строятся в колонны. Двумя линиями отмечаются старт и зона в которой находится шайба. У первых игроков в руках клюшки. По команде: «Вперед!» - игроки гонят шайбу до конуса, огибают ее и возвращаются обратно, отдают клюшку следующему игроку. Выигрывает та команда, в которой все игроки проведут шайбу без нарушений правил и закончат первыми.

**Примечания:** При передаче, шайба не должна пересекать линию старта, а должна остаться в своей зоне.

**Усложнение:** Расставить стойки по всей дистанции и предложить провести шайбу между стойками змейкой.



### «Передай шайбу»

**Цель:** закреплять элементы хоккея, ведения предмета; способствовать развитию ловкости, пространственной координации и глазомера.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами хоккея

**Инвентарь:** клюшки, шайбы.

**Описание игры:** Дети распределяются на пары и становятся с клюшкой в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала поточнее на клюшку партнеру.

**Примечания:** Вести подсчет точных передач. Стараться не пропустить шайбу, а точно поймать и отправить обратно. Следить, чтобы шайба скользила, а не летела.

**Усложнение:** Разделиться на тройки. Двое игроков набрасывают, а один отбивает. Его задача не пропустить шайбу в свою зону.

### «Шайбой в цель»

**Цель:** закреплять элементы хоккея, ведения предмета; способствовать развитию ловкости, пространственной координации и глазомера.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами хоккея.

**Инвентарь:** клюшки, шайбы, кегли.

**Описание игры:** На одной линии ставятся кегли. Дети с клюшками встают напротив в шеренгу на расстоянии 3-4 м. По команде начинают целиться шайбой в кегли, с целью сбить ее.

**Примечания:** Следить, чтобы шайба скользила, а не летела. Удары осуществляются поочередно, чтобы было легче вести учет сбитых кеглей.

**Усложнение:** Можно установить количество очков за кеглю: зеленая – 1, красная – 2, синяя – 3. В этом случае каждый подсчитывает, какое количество очков он выиграл.

### **«Метелица»**

**Цель:** способствовать развитию скорости, ловкости и пространственной координации; учить детей взаимодействовать друг с другом, действовать сообща.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом в колонне.

**Инвентарь:** нет

**Описание игры:** Дети строятся в колонну друг за другом и берутся за плечи впереди стоящего. Первый игрок – Метелица, последний – замыкающий. По сигналу Метелица старается поймать последнего в колонне игрока (таким образом, получается образ метели). Дети, стоящие в хвостовой части разрешается всячески увертываться от Метелицы. Если Метелице удастся поймать последнего игрока, то он идет вперед колонны и становится Метелицей.

**Примечание:** Расцеплять руки или поддаваться нельзя. Предупредить ребят и возможных падениях и правиле безопасности при передвижении в колонне.

**Усложнение:** Дети делятся на две команды – две Метелицы. Задача первой Метелицы поймать последнего игрока второй. Затем наоборот, вторая Метелица ловит последнего игрока первой.

### **Тема недели: «Зимующие птицы»**

#### **«Воробей и голуби»**

**Цель:** способствовать развитию скоростных качеств, ловкости и пространственной координации; воспитывать наблюдательность, внимательность и честность.

**Интенсивность:** средней подвижности, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети стоят в кругу плечо к плечу с закрытыми глазами, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Данный ребенок, становится «воробьем». В это время все хором говорят:

*Среди белых голубей скачет шустрый воробей,  
Откликайся, воробей, вылетай-ка, не робей!*

После этих слов воробей оббегает круг, а голубь (справа ребенок) бежит в противоположную сторону. Тот, кто первый занял свободное место, остается в игре.

**Примечания:** Нельзя подсматривать, во время бега «срезать» круг, мешать бегущим во время бега.

**Усложнение:** Пробегать не по кругу, а до обозначенного предмета (например, песочница или турник, или поставленный заранее конус). Нужно коснуться его и вернуться на место «воробья».

#### **«Птичья суматоха»**

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей; способствовать формированию скоростных качеств, ловкости и координации в пространстве.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Ребята делятся на две команды - «Снегири» и «Синички». Команды становятся в центре игровой площадки спиной друг к другу. Примерно в 10 метрах с каждой стороны от центра площадки отмечается особая черта – это «дом» каждой из команд. Как только «снегирь» или «синичка» минует эту черту, значит, он спрятался в «доме» и его ловить нельзя.

Водящий командует: **«Суматоха – снегири!»** - «снегири» должны обернуться и бежать вслед за «синичками».

Те участники, которые оказываются пойманными, на время выбывают из игры и становятся болельщиками. Выигрывает та команда, в составе которой осталось больше птиц.

**Примечания:** Дети не должны сталкиваться или поддаваться. Каждый «снегирь» ловит того «синицу», который стоял за ним.

**Усложнение:** 1. Изменить способ передвижения – прыжками на двух ногах, в полуприседе. 2. Пойманные «птицы» не уходят с площадки, а остаются неподвижными на том месте, где их поймали. Это будет усложнять передвижение оставшимся ребятам.

### **«Голуби и кот»**

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей; учить слышать и действовать по словесной инструкции; развивать скоростные качества, ловкость и пространственную координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** обручи большого диаметра.

**Описание игры:** На площадке раскладываются несколько обручей «домиков для голубей». По сигналу педагога: **«Голуби, летите!»** - голуби вылетают из гнезд-домиков и летают по всей площадке. «Кот» в это время старается поймать как можно больше «голубей».

По второму сигналу педагога: **«Голуби, домой!»** - «птицы» летят в свои домики. Педагог вместе с детьми подсчитывает, сколько «голубей» поймал «кот». Игра проводится 2-3 раза.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не поддавались. Кот выбирается из не пойманных детей.

**Усложнение:** 1. Изменить способ передвижения – прыжками на двух ногах, в полуприседе. 2. Только кот меняет способ передвижения – на одной ноге, прыжками на двух ногах, подскоками.

### **«Раненая птица»**

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей; закреплять умение прыгать в длину; развивать силовые качества, ловкость и пространственную координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** На площадке чертится линия, вдоль которой строятся дети (свободно, на расстоянии вытянутой руки). Стоят на одной ноге, вторую крепко держат за щиколотку. По команде прыгают «кто дальше». Подводятся итоги – победители. Затем игра повторяется с другой ноги.

**Примечания:** Опустивший вторую ногу или упавший, считается проигравшим и выбывает из игры.

**Усложнение:** Детям предлагается определенным количеством прыжков (3-5 раз) преодолеть определенное расстояние. Выполняют по 3-4 человека. Выигрывает тот, кому это удастся, не отпустив ногу и не упав.

#### **«Снегири зимой»**

**Цель:** укреплять мышцы нижних конечностей; закреплять умение запрыгивать и спрыгивать с возвышения; развивать скоростно-силовые качества, ловкость и пространственную координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками и бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети (снегири) свободно располагаются по площадке. По сигналу: «Полетели!» - дети бегают, изображают птиц, приседают (клюют крошки и ранетки). По сигналу: «Вьюга!» - должны быстро запрыгнуть на любую высоту – перекладину турника, бортик песочницы, скамейку и пр. Тот, кто последним оторвется от земли, выбывает из игры. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются оставшиеся «не замерзшие снегири».

**Примечание:** Нельзя сталкивать друг друга, до сигнала запрыгивать на возвышение. Следить, чтобы дети запрыгивали только на свободное место.

**Усложнение:** Отрывать ноги от земли можно только повиснув на перекладине, турнике, ветке дерева и пр.

#### **«Синицы в небе»**

**Цель:** укреплять мышцы верхних конечностей; закреплять элементы школы мяча; развивать силовые качества, пространственную координацию и внимание.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками и бегом.

**Инвентарь:** теннисные мячи или снежки.

**Описание игры:** Чертится круг, а дети делятся на 2 команды и встают вокруг этого круга. По 2 игрока из каждой команды выходят в круг с мячиками (снежками) и по сигналу одновременно бросают мячи как можно сильнее вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Примечание:** Бросать нужно одновременно. Педагог сначала должен показать, как правильно бросить мяч. Остальные дети должны быть внимательны, чтобы мяч не попал в них, быть готовыми уклониться.

**Усложнение:** Ограничить способ броска – только одной рукой, только двумя снизу, только двумя из-за головы и пр.

### **Тема недели: «Мир природы. Деревья и кустарники»**

#### **«Корявые пеньки»**

**Цель:** развивать внимание, ловкость и координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Считалкой группа детей разбивается на две команды. Одни рассаживаются по площадке на корточки, разведя руки в стороны. Они будут изображать корявые пеньки. Задача второй группы – свободно бегать между «корявыми пеньками» и даже перескакивать через них, стараясь делать это так ловко, чтобы «пеньки» не захватили их своими «сучками». При повторе игры команды меняются ролями.

**Примечания:** Во время бега «пенькам» можно специально хватать детей, но сходить с места нельзя. Тот, кого зацепили, меняется местами с «пеньком». «Пенькам» нельзя поднимать руки вверх.

**Усложнение:** Бегать можно парами, взявшись за руки.

### «Ель, ёлка, ёлочка»

**Цель:** формировать навык правильной осанки; развивать внимание и двигательную координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с образными движениями.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети свободно располагаются по площадке. Под музыку или бубен дети выполняют различные движения. По команде: «**Высокие ели!**» - выполняют стойку на носках, руки над головой, ладони вместе. По команде: «**Мохнатые ёлки!**» - выполняют полуприсед с прямой спиной, руки вниз под углом 45°. По команде: «**Сестричка ёлочка!**» - выполняют полный присед, спина прямая, руки на поясе.

Тот из детей, кто ошибся в выполнении команд педагога, отходит в сторону от играющих. Побеждают 2-3 самых внимательных игрока.

**Примечания:** Во время бега дети не должны забывать имитировать движения ветвей деревьев.

**Усложнение:** По сигналу не только принять правильную позу, но и успеть встать парами спиной друг к другу.

### «Шишки, желуди, орехи»

**Цель:** закреплять навык перестроения; развивать быстроту реакции, ловкость и внимательность.

**Интенсивность:** средней подвижности, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер в 3-4 шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

По сигналу водящий громко произносит, например: «Шишки». Все играющие, должны поменяться местами, а водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «орехи» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «желуди и шишки». Вызванные также должны поменяться местами.

**Примечания:** Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

**Усложнение:** Ограничить способ передвижения: в приседе, прыжками на двух или одной ноге.

### «Найди свое дерево»

**Цель:** закреплять знания о видах деревьев и их названиях; развивать внимание, скоростные качества, ловкость и координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с образными движениями.

**Инвентарь:** обручи (4 шт.), трафареты листьев дуба, клена, березы и липы.

**Описание игры:** На площадке разложены обручи, в них лежат листья дуба, клена, березы, липы. Дети-«листочки» разделены на 4 группы в соответствии с названиями деревьев. Они располагаются вокруг обручей.

По сигналу: «**Дует ветер, срывает листочки!**» - дети разбегаются по площадке. Затем дается команда: «**Найди свое дерево!**» Дети собираются каждый вокруг своего обруча. Игра повторяется 2-3 раза. При повторе игры воспитатель меняет трафареты в обручах местами.

**Примечания:** Во время бега дети не должны забывать имитировать полет листочка – кружиться, приседать и т.д. Нельзя стоять рядом с обручами.

**Усложнение:** 1. Дети двигаются с выполнением различных заданий – 5 поворотов вправо, влево, 5 приседаний с выпрыгиванием вверх. 2. Игра на выбывание: кто последний забежал в свой обруч или перепутал, тот выбывает из игры.

### «С пенёчка на пенёк»

**Цель:** закреплять навык прыжка в длину; способствовать развитию глазомера, пространственной координации, ловкости и внимательности.

**Интенсивность:** подвижная, с прыжками.

**Инвентарь:** обручи разного диаметра.

**Описание игры:** На земле чертятся две линии – два берега, между которыми «болото» - площадка около 30 м. Воспитатель чертит на «болоте» круги – «пеньки» (можно положить обручи) на разном расстоянии друг от друга (30, 40, 50, 60, 70, 80 см). Дети разбиваются на пары и строятся в колонну друг за другом. Первая пара начинает прыгать из круга в круг до противоположного «берега». Тот, кто оступился, остается в «болоте». Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из «болота». Он подает увязшему руку и показывает прыжками путь из «болота».

**Примечания:** Прыгать можно толчком одной или двух ног (ребенок решает сам), выбирая марш по желанию. Нельзя становиться ногой между «пеньками». Если кто-то нарушает это правило, он остается стоять в болоте, пока его не выручат. Выручать можно только когда все выполняют задание

**Усложнение:** Ввести соревновательный момент: пара соревнуется друг с другом.

### «Чистый лес»

**Цель:** закреплять знания о поведении на природе, сохранении ее в чистоте; развивать внимание, скоростные качества, ловкость и координацию.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами волейбола.

**Инвентарь:** шарики (2 шт), длинная веревка.

**Описание игры:** Натянуть веревку на высоте 1,2 -1,5 м. Связать вместе 2 шарика («мусор»), в которые можно предварительно налить несколько капель воды. Дети делятся



на 2 команды и располагаются по обе стороны от веревки. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону соперника и не дать упасть на своей стороне. На чьей стороне шарики упадут, той команде штрафное очко.

**Примечания:** Перед игрой желательно повторить правила поведения на природе и сохранения ее в чистоте. Объяснить детям, что они должны играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на сторону соперника. Задерживать шарики в руках нельзя, только отбивать, иначе штрафное очко.

**Усложнение:** 1. Ввести в игру еще одну связку шаров. 2. Распределить всех игроков свободно по площадке, запретить им сходить со своих мест.

#### **«Сбей шишки»**

**Цель:** закреплять навыки метания в цель; способствовать развитию глазомера, пространственной координации, ловкости и внимательности.

**Интенсивность:** подвижная, с метанием.

**Инвентарь:** шишки (желуди) или небольшие предметы (крышечки или колпачки).

**Описание игры:** На пенек горкой кладут 5-7 шишек. Дети по очереди бросают шишки или небольшие палочки, стараясь сбить все шишки с пня. Выигрывает тот, кто сделает это за наименьшее количество попыток.

**Примечания:** Следить, чтобы дети соблюдали правила безопасности при метании.

**Усложнение:** 1. Ограничить число попыток – за 3 броска сбить все шишки. 2. Увеличить расстояние до цели.

### **Тема недели: «Народное единство. Дружба народов»**

#### **«Дружные руки»**

**Цель:** совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, координировать движения; улучшать концентрацию внимания и ее фокусировки; способствовать укреплению командного духа.

**Интенсивность:** малоподвижная, с мячом.

**Инвентарь:** парашют, мяч.

**Описание игры:** Дети берут парашют двумя руками и натягивают его. Воспитатель кладет мяч на парашют. Задача детей попасть мячом в дырку.

**Примечания:** Парашют должен быть всегда натянут. Отверстие в центре должно быть не меньше диаметра мяча.

**Усложнение:** Использовать одновременно 2 или 3 мяча.

#### **«Затейники»**

**Цель:** способствовать развитию двигательного творчества, самостоятельности, совершенствовать двигательные навыки.

**Интенсивность:** подвижная, с различными движениями.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

*Ровным кругом друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем ... вот так.*

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2-3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3-4 раза.

**Примечания:** Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяясь.

**Усложнение:** 1. Дать задание, чтобы движения отражали поведение какого-нибудь животного (зайца, волка, бегемота, обезьяны и пр.), а дети должны угадать и повторить. 2. Дать задание, чтобы движения отражали любые бытовые действия (стирка, мытье посуды, вождение машины, рубка дров и пр.), а дети должны угадать и повторить.

### **«Чай-Чай-Выручай»**

**Цель:** развивать быстроту, ловкость, пространственную координацию; формировать чувство ответственности и взаимовыручки.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Сначала определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего. Водящий догоняет игроков. Тот, кого он догнал, должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить его может любой из участников, кроме, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит.

**Примечания:** При ловле нельзя хватать игроков. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается осаленным.

**Усложнение:** 1. Ввести в игру еще одного водящего. 2. Изменить способ передвижения: прыжками на двух или одной ноге, подскоками, в приседе и пр.

### **«Перетягивание через линию»**

**Цель:** способствовать развитию силовых качеств, укреплению верхнего плечевого пояса.

**Интенсивность:** подвижная, с элементами борьбы.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии одного метра, и между ними проводится линия. Затем каждый игрок вытянутой рукой захватывает запястье своего соперника. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга – каждый в свою сторону. Победителем считается тот, кто сумеет заставить своего соперника переступить разделительную линию обеими ногами.

**Примечания:** Другая рука должна быть на поясе или за спиной. Нельзя зацепляться за другие предметы, начинать до условного сигнала. Соперники должны подбираться равнозначные по силе.

**Усложнение:** Изменить исходное положение тела: из стойки на одной ноге, из стойки на коленях, из приседа.

### «Мяч соседу»

**Цель:** закреплять умение передавать мяч; развивать координационные способности, быстроту и ловкость.

**Интенсивность:** малоподвижная, с мячом.

**Инвентарь:** 2-4 мяча.

**Описание игры:** Игроки образуют круг, встав в шаге друг от друга. Игрокам, которые стоят друг напротив друга, даются мячи. По сигналу игроки начинают передавать мячи из рук в руки по часовой стрелке. Задача игроков – быстро передавать мячи, чтобы один мяч догнал другой. Игрок, у которого в руках окажется два мяча, проиграл и выходит из игры.

**Примечания:** Нельзя передавать мяч через игрока, бросать мяч. Если игрок уронил мяч, он идёт, поднимает мяч и становится на своё место, в это время второй мяч не останавливается. Побеждают те игроки, которые ни разу не уронили мяч.

**Усложнение:** 1. Можно добавлять еще мячи. 2. По сигналу передавать мяч в другую сторону. 3. Передавать мячи за спиной, или только левой (правой) рукой, или только над головой и т.п.

### «Третий лишний»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, быстроты и ловкости;

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Все встают в круг лицом попарно: один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей: один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим (лишним) и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснётся «ляпа», сам становится «ляпой» и должен догонять.

**Примечания:** Убегающий должен бегать строго по внешнему кругу (не разбегаясь по всей площадке), в противном случае игрок считается пойманным. При ловле нельзя хватать игроков.

**Усложнение:** 1. Изменить способ передвижения: прыжками на двух или одной ноге, подскоками, в приседе и пр. 2. Разрешить догоняющему пробегать через круг, что усложнит задачу убегающему.

### «Пожалуйста»

**Цель:** способствовать развитию воображения, самостоятельности и внимания; развивать умение обращаться с просьбой и выполнять поручения по просьбе.

**Интенсивность:** подвижная, с различными движениями.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Считалкой выбирается водящий, он встает лицом к остальным игрокам. Ведущий начинает показывать остальным детям разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные). При этом водящий вслух называет движения. Остальные

игроки повторяют движения водящего, но только если он перед этим произнесет слово «пожалуйста».

Например: «Пожалуйста, улыбнитесь», «пожалуйста, посмотрите направо», «а теперь – налево» (это задание выполнять не надо, так как не прозвучало нужное слово).

**Примечания:** Вместо слова «пожалуйста» командой могут стать любые другие слова («король сказал» или «командир приказал»). Тот, кто ошибается и выполняет его приказы с ошибками, выходит из игры.

**Усложнение:** Тот, кто выполнил задание без нужного слова, тут же выполняет какой-нибудь несложный фант, играющий роль штрафа (5 приседаний или 5 прыжков на месте и т.д.)

### «Чужеземцы»

**Цель:** закреплять знания о профессиях, странах и их особенностях; развивать фантазию, воображение и находчивость.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды и строятся в шеренгу друг от друга на расстоянии 6-8 м. Команда, которая начинает – «чужеземцы». Они приближаются к команде соперников на 4-5 м и говорят:

- Мы здесь!
- Откуда прибыли?
- Из Индии (Америки, Австралии, Китая и т.д.)
- А какая у вас профессия?

Тут вся команда без слов, только жестами и мимикой показывает, чем они занимаются. Например, пекари просеивают муку, катают тесто, стряпают пирог и пр. Команда соперников пытается отгадать, и если им это удастся, они быстро называют профессию и начинают догонять «чужеземцев». Пойманный «чужеземец» становится «пленником». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда с большим количеством «пленников».

**Примечания:** Ловить можно только после правильно названной профессии и до линии (за которой изначально строились «чужеземцы»). О профессии договариваются заранее.

**Усложнение:** 1. «Чужеземцев» всего 2-3 человека, а ловит их вся команда соперников. 2. Изменить способ передвижения - прыжками на двух или одной ноге, подскоками, в приседе и пр.

### «Цыплята»

**Цель:** способствовать развитию внимательности, ловкости и самостоятельности; развивать умение действовать друг с другом сообща.

**Интенсивность:** подвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбираются 2 водящих – курица и петух. Остальные игроки – цыплята. Петух на определенном месте делает вид, что роет что-то. Курица говорит: «Куд-кудах, цыплята, цып-цып-цып!» - и ведет своих цыплят в колонне к петуху. Громко спрашивает у петуха:

- Что ты делаешь?
- Амбар строю!

- А зачем тебе амбар?
- Кукурузу хранить!
- А зачем тебе кукуруза?
- Цыплят кормить!
- А где твои цыплята?
- За твой спиной!
- Да ведь они мои!
- Были твои, стали мои!

После этих слов петух пытается осалить любого из цыплят, которые стараются не выбегать из-за спины курицы. А курица должна защитить цыплят от петуха, расставив руки в стороны и все время находясь в движении вместе с цыплятами, не давая петуху забежать за спину.

**Примечания:** Цыплята не должны покидать свои места в строю. Петух может добраться до цыпленка, только забежав за спину курицы. Ловить петух может только последнего в строю цыпленка. Игра повторяется несколько раз, пока петух не поймает всех цыплят. Затем водящие меняются.

**Усложнение:** 1. Водящих не 2, а 4 – 2 курицы и 2 петуха. Курицы держатся за руки, а петухи могут действовать по одному. 2. Петух может осалить любого цыпленка за спиной курицы, поэтому цыплятам надо быть еще внимательнее и быстрее.

## Тема недели: «Обувь»

### «Кот в сапогах»

**Цель:** способствовать развитию пространственной координации, ловкости, скоростных качеств и внимания.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** 4 мешка, стойки.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды. Первые участники команд по сигналу должны быстро надеть по мешку на каждую ногу, придержать мешки руками и добежать до стойки, снять мешки, взять их в руки и вернуться обратно, передает эстафету следующему, а сам встает в конец колонны.

**Примечания:** Лучше в начале игры показать взрослому, как правильно надеть мешки на ноги, и как правильно их удерживать, чтобы они не помешали во время бега.

**Усложнение:** Можно поставить на пути 3 кегли, дав задание пробежать змейкой между ними. 2. Изменить способ передвижения: прыжками на двух ногах, приставными прыжками и пр.

### «В одном башмаке»

**Цель:** способствовать развитию двигательной координации, ловкости и вестибулярного аппарата

**Интенсивность:** подвижная, на равновесие.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети свободно располагаются по площадке. По сигналу выполняют различные движения, бег, подскоки, танцевальные упражнения. По команде: «Башмачок!» - дети должны встать на одну ногу и удержать равновесие, как можно дольше. Тот, кто ногу опускает, приседает на месте.

**Примечания:** Держаться за предметы во время стояния на одной ноге нельзя.

**Усложнение:** 1. Дети двигаются, держа в руках набивной мешочек. По сигналу кладут его на колено и пытаются его удержать как можно дольше. Тот, у кого упал мешочек, приседает. 2. Дети двигаются по бортику песочницы друг за другом. По сигналу останавливаются и встают на одну ногу. Нельзя держаться друг за друга или толкать.

### «Сапоги скороходы»

**Цель:** способствовать развитию двигательной координации, ловкости и скоростных качеств.

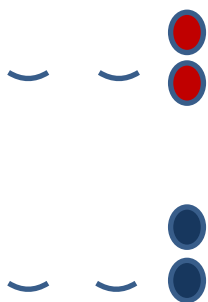
**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** 2 набивных мешочка или шишки, или камушки.

**Описание игры:** Дети делятся на 2 команды. Строятся на линии старта в колонны. На линии финиша лежат мешочки. Детям предлагают мысленно одеть «сапоги-скороходы» и добыть волшебные яблоки. По команде дети бегут до мешочков, берут их и бегут обратно. Передают их следующим участникам команды. А те, в свою очередь, бегут до линии финиша и снова кладут мешочки обратно. И так пока все участники команды не пробегут. Выигрывает та команда (скороходы быстрее), в которой быстрее все игроки выполняют бег.

**Примечания:** Бросать мешочки нельзя, только класть или передавать в руки.

**Усложнение:** По принципу челночного бега. Тогда каждый участник из обеих команд бежит дистанцию 3 раза. Мешочки лежат на линии старта. Его задача оба мешочка перенести на другую сторону. Тот, кто первый перенес мешочки получает очко. Выигрывает та команда, в которой будет больше очков:



### «Ножки в сапожках»

**Цель:** способствовать развитию двигательной координации, ловкости и скоростных качеств; способствовать укреплению мышц нижних конечностей.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом и прыжками.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Выбирается водящий, который стоит в центре площадки. Остальные дети свободно распределяются по площадке. Все вместе произносят слова. Дети выполняют движения на месте, а водящий в движении (кроме приседаний), обходя все ребят. После того, как все слова закончились, дети разбегаются, а водящий должен успеть

осалить любого из ребят. Игра повторяется несколько раз с разными водящими, которые выбираются не из числа пойманных.

*Наши ножки бежали по дорожке* Бег  
*Бежали лесочком, прыгали по кочкам.* Прыжки на 2 ногах  
*Прибежали на лежок, потеряли сапожок!* Приседания

**Примечания:** Поддаваться водящему, толкать друг друга или стоять водящему рядом с одним ребенком нельзя.

**Усложнение:** Ввести в игру несколько водящих, еще одного или двоих.

### Тема недели: «Я – человек. Части тела»

#### «Будь внимательным!»

**Цель:** способствовать развитию слухового анализатора.

**Интенсивность:** малоподвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети строятся в шеренгу. Воспитатель находится перед строем. Воспитатель говорит: «Плечи» - касается плеч, «голова» - касается головы или дает различные команды (присесть, прыгнуть, наклон вправо и пр.). Дети внимательно слушают команды и выполняют их. Задача воспитателя запутать детей: например, команда: «Прыжок» - а сам присаживается. Игра повторяется 2-3 раза.

**Примечание:** Следить, чтобы дети делали то, что звучит в командах, а не повторяли за воспитателем. Отметить тех, кто был самым внимательным.

**Усложнение:** Роль ведущего может исполнять кто-нибудь из детей.

#### «Вежливые, глухие и слепые»

**Цель:** способствовать развитию слухового анализатора; способствовать развитию памяти и умения ориентироваться в пространстве.

**Интенсивность:** малоподвижная, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Воспитатель перед игрой договаривается с игроками, какими они будут – вежливыми, слепыми или глухими.

Если **вежливыми**, то дети будут выполнять движения, только если услышат вежливое слово. Если **глухими**, то выполнять движения дети будут, только если им его покажут без слов. Если **слепыми**, то дети выполняют движения, только если им его озвучат без показа.

**Примечания:** Дети выполняют только те движения, которые были оговорены с воспитателем. Перед игрой воспитатель проводит пробу, чтобы посмотреть, поняли ли дети правила.

**Усложнение:** Роль ведущего может исполнять кто-нибудь из детей.

#### «Движение по кругу»

**Цель:** способствовать развитию координационных способностей и памяти.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети строят большой круг и закрывают глаза. Воспитатель касается плеча ребенка. Он открывает глаза, подходит к другому ребенку и может сделать с ним любое действие (пожать руку, погладить по голове, обнять, потянуть за ухо и пр.). Ребенок, до которого дотронулись, запоминает действие и передает его другому. И так по кругу до первого игрока.

**Примечания:** Следить, чтобы дети не открывали глаза раньше времени. Можно предложить ребенку, который начинал игру, сравнить конечный итог.

**Усложнение:** Повторить действие, которое передали и дополнить еще свое, т.о. количество действий к концу игры равно количеству детей (следить за последовательностью их выполнения).

### «Забинтуй раненого»

**Цель:** способствовать развитию мелкой моторики.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** бинт.

**Описание игры:** Играющие встают парами. Один из них – санинструктор, другой – раненый. Раненый садится на стул. По сигналу нужно забинтовать части тела (ногу, руку, голову и т.д.) Санинструктор бинтует раненому определенную часть тела.

**Примечания:** Следить, чтобы дети выполняли задание качественно. При повторе игры дети меняются ролями.

**Усложнение:** Задание можно проводить на время.

### «У дяди Абрама»

**Цель:** способствовать развитию слухового анализатора; способствовать развитию навыка согласовывать свои действия со словесной инструкцией.

**Интенсивность:** средней подвижности, на координацию.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Дети встают в так, чтобы не мешать друг другу (по всему залу в большой круг) и повторяют все движения за взрослым. Взрослый говорит слова:

*У дяди Абрама 12 сыновей                      Они не ели, они не пили,  
12 сыновей у дяди Абрама.                      А меж собою говорили:*

*Правая рука!*

Руку вытянуть вперед и выполнять небольшие колебательные движения вверх и вниз. Далее текст повторяется, меняется только последняя строчка – «Левая рука!» Далее повторить текст и в конце прибавить: «Правая нога!» Далее: Левая нога! Голова! Живот! Продолжая выполнять все движения одновременно, повернуться вокруг себя 2-3 раза.

**Примечание:** Дети должны стараться согласовывать свои движения с текстом. После игры обязательно следует восстановить дыхание.

**Усложнение:** Роль ведущего может исполнять кто-нибудь из детей.

### «День и ночь»

**Цель:** закреплять знания о времени суток, биоритме; способствовать развитию быстроты, ловкости, пространственной координации и внимания.

**Интенсивность:** подвижная, с бегом.

**Инвентарь:** нет.



**Описание игры:** Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. Воспитатель говорит: «**Приготовиться!**» - а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут сигнала. Игра повторяется 4-6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

**Примечания:** Ловить можно только до границы убегающих.

**Усложнение:** Изменить способ передвижения: прыжки на двух или одной ногах, подскоками, в приседе и пр.

### «Ленивое зеркало»

**Цель:** способствовать развитию внимания, двигательной координации и памяти.

**Интенсивность:** средней подвижности, на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** В этой игре дети повторяют движения, которые им показывает водящий. Только имеется принципиальная оговорка: игроки повторяют не то движение, которое показывается в данный момент, а то, какое было показано предыдущим, то есть с опозданием.

Допустим, водящий сначала поднимает руки вверх – это упражнение все игроки пропускают. Далее водящий показывает поворот головы вправо, а дети поднимают руки. Потом водящий делает приседание, а все остальные дети – поворот головы вправо и т. д.

**Примечания:** Если кто-то ошибся, то он приседает или выходит из игры.

**Усложнение:** 1. Роль ведущего может исполнять кто-нибудь из детей. 2. Ведущий показывает 10 движений, а детям предлагают повторить только, 2 и 5 или 1 и 10.

### «Взглядом поменяться»

**Цель:** способствовать развитию внимания, ловкости и коммуникативных способностей.

**Интенсивность:** средней подвижности на внимание.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Все игроки выстраиваются в круг, в центре которого размещается водящий. Игроки меняются местами друг с другом. Причем все предварительные переговоры об обмене местами они проводят лишь взглядами.

Задача водящего: по лицам игроков угадать, кто с кем будет меняться местами. Тогда водящий должен постараться занять место кого-нибудь из перебегающих игроков. Тот, чье место занял водящий, водит.

**Примечания:** Обмениваться можно только взглядами, остальные жесты и мимика не допустимы.

### «Мяч с топотом»

**Цель:** совершенствовать передачу мяча и метание в цель; способствует развитию глазомера, меткости, ловкости.

**Интенсивность:** средней подвижности, с мячом.

**Инвентарь:** мяч.

**Описание игры:** Участники делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля рисуют круг. Игру начинает по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит на середину поля, останавливается у круга, топает ногами и возвращается на свое место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить – выбить мячом. Если он промахнулся, то переходит в первую группу, если же попадет мячом, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

**Примечания:** Передача мяча должна осуществляться точно в руки. Выбивать можно только со своего места. Нельзя метиться в голову или лицо.

**Усложнение:** Передачу осуществлять через круг, нарисованный на земле (отбивание от земли). Передача должна быть точной.

### «Стоп-кадр»

**Цель:** развивать ловкость, внимание, пространственную и двигательную координацию и быстроту.

**Интенсивность:** подвижная, соревновательная.

**Инвентарь:** бумажные квадраты 3 цветов.

**Описание игры:** Необходимо построить полосу препятствий так, чтобы все испытания располагались беспорядочно. Кроме того, в самых разных (как можно более недоступных) местах необходимо поместить 10-15 бумажных квадратов разного цвета. Квадраты, до которых добраться сложнее всего, должны быть красного цвета, легкодоступные квадраты — желтого, остальные квадраты — белого. Ребенок, преодолевая препятствия, должен добираться до квадратов, дотрагиваться до них рукой и в этот момент говорить слово «стоп-кадр». Ведущий внимательно следит за игроком и начисляет очки за каждое касание квадрата. За красный квадрат игрок получает 5 очков, за желтый — 3 очка, за белый — 1 очко. Побеждает игрок, набравший больше всех очков. На преодоление всей полосы препятствий дается 3-4 мин (в зависимости от общей физической подготовки детей).

**Примечания:** Участник не обязан проходить всю полосу препятствий, он должен просто набрать за определенное время как можно больше очков. До одного квадрата можно дотрагиваться только 1 раз.

**Усложнение:** Поделить детей на 2 команды, чтобы полосу препятствия проходили по одному игроку из команд.

### «Руки-ноги»

**Цель:** способствовать развитию координации движений и внимания.

**Интенсивность:** средней подвижности.

**Инвентарь:** нет.

**Описание игры:** Исходное положение – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Повторить несколько раз.

1. Ноги вместе – руки врозь. Ноги врозь – руки вместе.

2. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.

**Примечания:** Начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая.

### «Дружные пальчики»

**Цель:** укрепить своды стоп; способствовать развитию ловкости, координации движений.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** палочки и корзинки (коробочки).

**Описание игры:** Рисуются круг, вокруг которого располагаются четыре участника. В кругу разложены четыре лоточка с десятью палочками в каждом. По сигналу игроки берут пальцами каждой ноги по палочке, быстро кладут рядом с собой и берут следующие. Если игрок теряет палочку, он должен начать все сначала. Переложив все 10 палочек, дети поднимают руку.

**Примечания:** Помогать руками нельзя.

**Усложнение:** Захватывать палочки сразу двумя ногами.

### «Стирка»

**Цель:** укрепить своды стоп; способствовать развитию ловкости, координации движений.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Оборудование:** платочки (салфетки), веревка.

**Описание игры:** На полу веранды перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

**Примечания:** Следить за правильностью выполнения заданий. Неправильное выполнение – штрафное очко. Победитель тот, кто все сделал правильно.

**Усложнение:** Разделить детей на две команды и провести игру в виде соревнования. От каждой команды выходят по одному участнику и выполняют задания. Побеждает та команда, в которой будет меньше штрафных очков.

### «Удержи!»

**Цель:** укреплять мышцы брюшного пресса и спины.

**Интенсивность:** малоподвижная.

**Инвентарь:** подушки-балансиры или сдутые массажные мячи.

**Описание игры:** Игроки садятся на подушки-балансиры полукругом. По сигналу воспитателя: «Держись!» все игроки одновременно переходят в положение сед на ягодицах, ноги под углом 45°. Включается секундомер на 5, 10, 15 с. По сигналу воспитателя: «Стоп!» дети возвращаются в исходное положение. После каждого интервала времени учитывается, сколько игроков не касалось пола.

**Примечания:** При оценке победителя учитывается также положение спины и рук.

**Усложнение:** Выполнять в заданном положении повороты вправо и влево (руки за головой) или движение ног «велосипед».