

**Подвижные игры
с ползанием,
лазанием
(средняя группа)**

ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ПОГРЕМУШКЕ

Цель. Совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, учить проползать под препятствием, не задевая его.

Описание. Через обруч к погремушке (флажку, ленточке). Обозначается исходная линия- На расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум стульям прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки, флажки. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются. Упражнения выполняют следующие.

Правила: ползать указанным воспитателем способом; подползая, не задевать ножки стула или обруч; ползти до ленточки.

КОТ И МЫШИ

Цель. Приучать детей подлезать под препятствие, не задевая его; бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Описание. Дети сидят на скамейках или стульчиках. Это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты или площадки сидит кот, роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (дуга, стул, веревка). Пойманных мышек кот уводит себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

Указания к проведению. Мыши могут выбегать из норок только тогда, когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — когда кот проснется и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбежали и разбегались как можно дальше от норок. Норками, кроме стульев, могут служить дуги для подлезания, и тогда лети — мышки — выползают из своих норок. Когда мышки возвращаются обратно, они могут просто забежать за свой стульчик или лугу и спрятаться, присев за ними.

ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ

Цель. Совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

Описание. Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете).

Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

ПАСТУХ И СТАДО

Цель. Закреплять умение детей ползать на четвереньках в прямом направлении.

Описание. Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают палку и рожок. Стадо собирается на скотном дворе (специально отведенное место). Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит:

Ранним-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!», А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му!»

На слова «Ту-ру-ру-ру!» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му!» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо, идет на зов пастуха. Пастух гонит стадо в поле (на другую сторону площадки), затем возвращаются обратно в «хлев».

КРОЛИКИ

Цель. Закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10 см, развивать ловкость.

Описание. Дети — кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), — это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края пал земли 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно Подходит к клеткам и выпускает кроликов — они пролезают в обруч или под стулом, бегают и прыгают, на сигнал «кролики в клетки» возвращаются, пролезая в обруч.

Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.

ПРОПОЛЗИ В ТУННЕЛЬ

Цель. Продолжать учить детей ползать определенным способом (опираясь па колени и ладони, на ступни и ладони, не касаясь руками пола), не задевая препятствие.

Описание. Воспитатель ставит обруч ободом на пол, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.

ДОПОЛЗИ ДО ПОГРЕМУШКИ

Цель. Совершенствовать у детей навыки ползания четвереньках, чередуя движения рук и ног, не опуская головы,

Описание. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 3—4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погреметь (или помахать флажком нал головой), затем положить погремушку на пол и вернуться на свое место.

КОТЯТА И РЕБЯТА

Цель: закреплять умения детей лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек; действовать по сигналу.

Описание. Подгруппа детей изображает котят, остальные— их хозяева (у каждого I—2 котенка). Котята на заборчике— на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке- «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают— просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут; «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила; по сигналу влезать и слезать любым способом; убежать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

КРУТАЯ ГОРКА

Цель. Закреплять умение детей лазать на четвереньках по наклонной доске.

Описание. На вторую перекладину лесенки кладется доска с зацепами шириной 30 см- ребенок встает на четвереньки, проползает по доске, берется за перекладину лесенки, выпрямляется и слезает вниз.

НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА

Цель. Учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей» приучать их помогать им.

Описание. Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35—40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из лома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Кокко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица?» цыплята быстро убегают.

Указания к проведению. Роль наседки в первое время выполняет Воспитатель, а затем на эту роль можно выделять детей, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя.

Когда цыплята возвращаются в дом, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали за нее.

МЫШИ В КЛАДОВОЙ

Цель. Закреплять умение детей умение подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.

Описание. Дети— мышки находятся за чертой на одной стороне площадки — это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40. см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой.

Правила: подползать не задевая дугу или веревку; убежать по сигналу.

НЕ ОПОЗДАЙ!

Цель: Закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).

Описание. В один ряд поставлены 2-3 скамейки. Перед ними и за ними на расстоянии 3 м обозначены линии. 5-6 детей встают на четвереньки, ползут до скамеек, переползают через них и, встав, добегают до линии. Там поворачиваются, снова встают на четвереньки, ползут до скамеек, проползают под ними и бегут к исходной линии.

ТУННЕЛЬ

Цель: закрепить умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.

Описание. Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в туннель» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей – по «тоннелю». После того, как «поезд» пройдет через туннель два раза, играющие меняются местами.

**Подвижные игры
с прыжками
(средняя группа)**

ЛОШАДКИ

Цель. Закреплять умение детей в галопе приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

Описание. У детей лошадки на палочке- Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок!
Я лошадка серый бок.
Я копытцами стучу.
Если хочешь, прокачу».

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

ВОРОБУШКИ И КОТ

Цель. Закрепить умение детей мягко спрыгивать в глубину с высоты, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловащего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 20-30 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. По сигналу «Воробушки вылетают на дорогу» дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

Указания к проведению. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей.

УДОЧКА

Цель: упражнять в энергичном отталкивании ногами от пола в прыжках на двух ногах на месте, развивать ловкость и быстроту реакции.

Описание. Дети стоят по кругу, воспитатель – в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

ЛЯГУШКИ

Цель, Закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед и спрыгивать в глубину, отталкиваясь одновременно двумя ногами; мягко приземляться на обе ноги.

Описание, Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

«Вот лягушки по дорожке	прыгают вперед на двух ногах
Скачут, вытянувши ножки,	
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,	
Скачут, вытянувши ножки.	
Вот из лужицы на кочку,	влезают на бревна, пеньки,
Да за мушкою вприскок	скамейки
Ква-ква-ква, ква-ква-кеа,	
Да за мушкою вприскок	
Есть им больше неохота,	спрыгивают вниз
Прыг опять в свое болото»	

ЭСТАФЕТА С ПРЫЖКАМИ

Цель: совершенствовать навыки прыжка с продвижением вперед.

Описание. Дети встают в две колонны. По сигналу воспитателя выполняют эстафеты:

1. Прыжки на двух ногах до ориентира и обратно.
2. Бег до обручей (2-3 обруча), прыжки из обруча в обруч на двух ногах, бег до ориентира и обратно.
3. Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25см) и на расстоянии 1м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну.
4. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места – перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 ручейка).

НЕ ЗАМОЧИ НОГ

Цель: закрепить умение детей прыгать в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами, мягко приземляться на обе ноги.

На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек (шириной 30-40 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 50-70, см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».

С КОЧКИ НА КОЧКУ

Цель. Продолжать учить детей перепрыгивать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях; совершенствовать навыки перепрыгивания.

Описание. На площадке воспитатель чертит небольшие кружки диаметром 30—35 см. Расстояние между кружками примерно 25—30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребенок подходит к кружкам и начинает прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель. Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях.

Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной—1,5 м с привязанным па шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих — комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал». Указания к проведению. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара

ПРЫГАЙ К ФЛАЖКУ

Цель: закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие при прыжках.

Описание. Воспитатель чертит на площадке линию, на расстоянии 2-3 м от нее ставит подставки с флажками. Затем он предлагает двум-трем детям подойти к линии и прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны поднять их, помахать и снова поставить на место. Обратно возвращаются бегом.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Цель. Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Описание. Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями, В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст;

Зайки скачут: скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают. Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

ПТИЧКИ И КОШКА

Цель. Закреплять умения детей спрыгивать на обе ноги, мягко сгибая йоги в коленях, прыгать вверх на двух ногах.

Описание. 3—4 детей изображают птичек, остальные — птенчики, один ребенок — кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях — скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20—30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле.

Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья — залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц.

Правила. Птенцы вылетают только по зову птицы; лети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

ПИНГВИНЫ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать координацию движений.

Описание. В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (расстояние 3м).

КТО БОЛЬШЕ СОБЕРЕТ ЛЕНТ

Цель. Закреплять умения детей прыгать на двух ногах вверх, энергично отталкиваясь двумя ногами. Развивать ловкость, координацию движений. **Описание.** На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

ДОСТАНЬ ДО МЯЧА

Цель, Закреплять умение детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь, сгибая ноги в коленях.

Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыгивает вверх 3—4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям.

Указания к проведению. Вместо мяча воспитатель может держать в руках колокольчик, погремушку, В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча, колокольчика так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка.

ЗАЙЦЫ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Описание. Дети — зайцы располагаются в норках — кружочках, нарисованных на земле. На противоположной стороне — будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20—30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2—3 зайцев, назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев.

Правила: перепрыгивать через грядки на двух ногах; пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.

КОНИ

Цель: упражнять в прыжках прямым галопом.

Описание. Дети изображают коней, воспитатель— пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:

«Тары, тары, та-ра-ра!
Ушли кони со двора.
Со двора-то на село,
А село-то далеко,
На зелененький лужок
Да во темный во лесок».

Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги — бьют копытами, машут головой.

«Долго тех коней ловили.
Долго по лесу бродили,
А ловили-то уздой,
Золоченой, не простой,
А поймали - привязали,
Чтоб опять не убежали.

Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов пастух гонит коней к селу.

Правила: при галопе использовать всю площадку, не наталкиваться, не убежать за границы площадки.

СКОК-ПОСКОК

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и в прыжках на месте по указанию воспитателя в соответствии с ритмом стиха, легко, приземляясь на полусогнутые ноги.

Описание. Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 м. Воспитатель произносит потешку:

«Скок-скок-поскок,
Модой дроздок
По водичку пошел,
Молодичку нашел.

(одна шеренга прыгает навстречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги вместе – ноги врозь или одна нога впереди-другая сзади.)

Молодиченька-невеличенька,
(останавливаются)
Сама с вершок,
(приседают)
голова с горшок»
(поднимают руки в стороны)

Те, кто прыгал, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги.

ВОРОНЫ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах в разных направлениях, мягком приземлении на полусогнутые ноги.

Описание. Все дети – вороны. Воспитатель говорит:

«Вот под елкой запушенной,
Скачут по снегу вороны.

(Дети прыгают на двух ногах по площадке, вокруг елки, пенька)

Кар-кар-кар, кар-кар-кар!
Из-за корочки подрались,
Во все горло раскричались.
Кар-кар-кар, кар-кар-кар!

(Бегают в разных направлениях, помахивая руками)

Только ночка наступает,
Все вороны засыпают.
Кар-кар-кар, кар-кар-кар!

(Влезают на ствол дерева, бревно, пеньки, скамейки)

ПРЫГНИ – ПОВЕРНИСЬ

Цель: закрепить прыжок на месте с поворотом на 45 градусов.

Описание. Дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45 градусов. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв – походить по площадке.

Усложнение: пытаться повернуться на 90 градусов.

НЕ БОЮСЬ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах на месте, развивать ловкость, быстроту реакции.

Описание. Один ребенок – ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» при этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны. Правила: как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны. Усложнение: прыгать, ноги в стороны-ноги вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

Цель: закрепить умение спрыгивать с возвышенности на полусогнутые ноги.

Описание. На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала - «нора» лисы. Все свободное место – это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает двух-трех кур, выбирается другая «лиса».

ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ

Цель. Закрепить умение детей выполнять движения в соответствии с текстом; прыгать на двух ногах, отталкиваясь одновременно двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит, что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки.

Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит.

Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть.

Со слова «хлоп» и до конца фразы дети хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.

Со слов «скок-скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.

Кто-то (или мишка) зайку испугал,
Зайка прыг... и ускакал.

Воспитатель показывает игрушку мишку — и дети убегают на свои места.

**Подвижные игры
с метанием
(средняя группа)**

КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК?

Цель. Закреплять умение детей метать мешочек вдаль правой и левой рукой, развивать силу броска; действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого малыши возвращаются обратно за линию.

Указания к проведению. Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10—12 человек. Вес мешочка 150 г.

ДОКАТИ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА

Цель. Упражнять детей в катании обруча в определенном направлении, не давая ему упасть; развивать координацию движений, ловкость.

Описание. Дега с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. Д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше.

МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Цель: упражнять в перебрасывании мяча через сетку, ловле его

Описание. Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2м. в руках у каждого ребенка одной группы мяч. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

ЛОВИ - БРОСАЙ

Цель. Закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.

Описание. Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.

ПОЙМАЙ МЯЧ

Цель. Закреплять навыки детей бросать мяч снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимать мяч к груди.

Описание. Напротив ребенка на расстоянии 3,5—2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

ПОПАДИ В КРУГ

Цель. Закреплять навыки детей метания мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, ловкость.

Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 — 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

СБЕЙ КЕГЛЮ

Цель. Закреплять умение детей прокатывать мячи в определенном направлении, развивать меткость, глазомер, координацию движений, ловкость.

Описание. На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК

Цель. Развивать навыки метания вдаль правой и левой рукой, ловкость, координацию движений.

Описание. 5—6 детей стоят на одной стороне площадки на начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с леском. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

ПОДБРОСЬ ПОВЫШЕ

Цель. Совершенствовать навыки детей в бросании мяча вверх мягкими движениями кисти не менее 3-4 раз подряд; ловить его двумя руками, не прижимая к груди; развивать координацию движений, ловкость.

Описание. Один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

ПОПАДИ В МЯЧ

Цель. Закрепить навыки детей метания в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать меткость, воспитывать радость победы.

Описание. Посередине снежной площадки на линии два волейбольных мяча. На другой стороне площадки обозначена черта. Двое детей, взяв по 2—3 снежка, стараются попасть в мяч и закатить его дальше, за черту. Выигрывает сделавший это первым.

Правила: бросать в мяч можно любым способом; если снежок после броска остался цел, его можно использовать снова.

ПОПАДИ В ВОРОТИКИ

Цель. Упражнять детей в катании мяча, не задевая ворота; отталкивать энергично одной рукой и двумя руками (по указанию воспитателя), развивать меткость, координацию движений.

Описание. Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики (ширина 50-40см) — из кубиков, кеглей или прутьев. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

ШАРИКИ И СТОЛБИКИ

Цель: развивать глазомер, меткость при выполнении заданий.

Описание. На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20-30 см. Выходят по очереди 3-4 ребенка, становятся у обозначенной линии примерно в 1.5-2 метров от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: прокатить шарик через ворота (промежуток между столбиками). Попасть шариком в столбик; покатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой).

Правила: катить до обозначенной линии, выполнять указанное воспитателем задание.

БРОСЬ – ДОГОНИ!

Цель: развивать силу броска при метании мяча вдаль, развивать ловкость.

Описание. Натянуть веревку на высоте 20-30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2-3м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Правила: бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

Усложнение: догнав свой мяч, повернуться обратно, перепрыгнуть веревку и прибежать на исходную линию.

КОЛЬЦЕБРОС

Цель: развивать меткость и ловкость, координацию движений, сноровку.

Описание. Игрок должен накинуть кольцо на стержень кольцеброса. Чем дальше колцеброс, тем сложнее выполнить задание.

ПОЙМАЙ МЯЧ

Цель. Закреплять навыки детей бросать мяч снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимать мяч к груди.

Описание. Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

ПОПАДИ В КРУГ

Цель. Закреплять навыки детей метания мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, ловкость.

Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 — 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места,

**Подвижные игры
с бегом
(средняя группа)**

МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

Цель. Упражнять детей в беге с ускорением, энергично работая руками; учить салить одним касанием; действовать по сигналу.

Описание- Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка, Дети говорят:

«Мы веселые ребята.
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй пас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

САМОЛЕТЫ

Цель. Упражнять детей в беге в одном направлении (в разных направлениях), не сталкиваясь; учить действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети располагаются на одной стороне площадки, воспитатель, находясь в середине, показывает движения, которые дети повторяют: вращают руками перед грудью - заводят мотор; поднимают руки в стороны и покачивают ими - проверяют крылья самолета; по сигналу «Полетели!» разбегаются по площадке, по кругу в одну сторону (в равных направлениях по указанию воспитателя). На сигнал «Посадка!» летят на аэродром.

СОВУШКА

Цель. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не сталкиваясь; развивать выносливость, координацию движений, умение действовать по сигналу.

Описание. Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ

Цель. Закреплять умение детей бегать по всей площадке врассыпную, не сталкиваясь; учить реагировать на сигнал; развивать внимание.

Описание. По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Цель. Закрепить умение детей ходить ритмично по кругу и бегать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети встают в круг и приговаривают:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку

(идут по кругу)

Мы захлопаем в ладошки –

Очень рады солнышку!

(хлопают, стоя на месте).

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

(ритмично притопывают на месте).

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

(ритмично хлопают в ладоши).

По сигналу «Дождь идет! Быстреей домой!» дети убегают.

Воспитатель говорит: Дождик прошел, солнышко светит» игра повторяется

ЛОХМАТЫЙ ПЕС

Цель. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаться.

Описание. Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.

Указания к проведению. Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.

ОГУРЕЧИК

Цель. Закреплять умения детей врассыпную, не сталкиваясь друг с другом; действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Один ребенок – водящий – находится в стороне от всех детей. Играющие ритмично приседают и говорят:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов дети разбегаются, водящий ловит.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Цель: развивать ловкость и быстроту реакции в беге друг за другом между препятствиями.

Описание. Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети – «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой «заяц» остается без «норки», и его ловит «охотник». Если «Охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКАХ

Цель: закрепить умение детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, развивать ориентировку в пространстве.

Описание. С одной стороны площадки разложены обручи по количеству детей. Ребенок-птичка занимает место в обруче-гнезде. По сигналу птички разлетаются по площадке. По другому сигналу – летят на места (в любой обруч).

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Цель. Закреплять умение детей ходить и бегать в одном направлении, не сталкиваясь друг с другом, убегать по окончании слов.

Описание. Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне — медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
Медведь рычит,
Он на нас сердит».

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом. Пойманного ребенка медведь отводит к себе в берлогу. Игра возобновляется. После того, как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь.

ДОГОНИ ПАРУ

Цель: развивать скорость бега.

Описание: дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: «Беги!» - первая шеренга убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет пару – ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).

ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать свое место. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

Описание. Дети делятся на 3—4 группы по 5—6 человек; каждая группа имеет свой домик-гнездо (кружок). Дети изображают птенчиков, сидящих в гнездышках. У каждой группы птенчиков есть птичка-мать. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. Они летают около дома, помахивая руками, как крыльями. Птички-матери также вылетают из гнезд, они улетают по дальше, за кормом. По слову воспитателя «домой» птички-матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок, и птичка-мать кормит их воображаемыми червячками. Затем игра повторяется. Игра проводится 3—4 раза.

Правила игры: 1) Все птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «полетели» 2) Птенчики возвращаются домой по зову птички-матери. 3) Птички-матери возвращаются домой по слову воспитателя «домой».

ЛОШАДКИ

Цель: упражнять в беге врассыпную, не сталкиваясь друг с другом; умения действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети распределяются на две равные группы: одни изображают лошадок, другие – конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают лошадок (надевают вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко колени, затем переходят на бег врассыпную. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге.

СТАНЬ ПЕРВЫМ

Цель: развивать скорость бега, смекалку.

Описание. Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

КТО СКОРЕЕ ДОБЕЖИТ ДО ФЛАЖКА

Цель: развивать скорость бега.

Описание. 4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне на скамейке (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три - беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым.

ЧЬЯ КОЛОННА СКОРЕЕ ПОСТРОИТСЯ?

Цель: упражнять в беге врассыпную, умении слушать сигнал воспитателя, развивать внимание.

Описание. Дети распределяются на три группы. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет (шишку, камешек). Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенек, куст, которые обозначаются таким же предметом. Под улары бубна все бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание.

Усложнение. Воспитатель дает сигнал «стой». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся там в колонны.

**Подвижные игры
с ходьбой
(средняя группа)**

СТАНЬ ПЕРВЫМ

Цель: упражнять в ходьбе в колонне со сменой ведущего, развивать внимание.

Описание. Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей. Все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

СЛУШАЙ СИГНАЛ

Цель: упражнять в разных видах ходьбы, умении действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя ее по сигналу с ходьбой на пятках, на внешней стороне ступни.

ВЕЛИКАНЫ-КАРЛИКИ

Цель: упражнять в ходьбе широким и мелким шагом.

Описание. Дети идут в колонне то широким шагом на сигнал «великаны», то мелким на сигнал «карлики».

ВЕРНИСЬ НА СВОЕ МЕСТО

Цель: закреплять ходьбу приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Описание. Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1м, место каждого обозначено камешком. Под счет воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево (вперед, назад), стараясь прийти на свое место.

Усложнение: выполнять такие задания с закрытыми глазами.

ВОРОТА

Цель: упражнять в умении действовать согласованно при ходьбе парами.

Описание. Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.

Усложнение: дети идут парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними.

КОЛПАЧОК И ПАЛОЧКА

Цель: развивать слуховое внимание, умение водить хоровод, не сужая круг.

Описание. Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря:

«Раз, два, три, четыре, пять –
Будет палочка стучать».

Ребенок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребенок в колпачке протягивает палочку. Тот, на кого она указывает, берет за конец палки и называет имя стоящего в кругу. Ребенок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдет в середину.

**Подвижные игры
на развитие функции
равновесия
(средняя группа)**

БАБОЧКИ, ЛЯГУШКИ

Цель: развивать функцию равновесия.

Описание: дети идут в колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.

КОЗЛИКИ НА МОСТУ

Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

Описание. Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20см). встретившись на середине, поворачиваются на 180 градусов и возвращаются каждый в свою сторону.

ДОНЕСИ – НЕ УРОНИ

Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

Описание. На землю кладут шнур длиной 2-3м. ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.

Правила: мешочек нельзя придерживать руками, если он упал, надо поднять и продолжать движение.

ТРУДНЫЙ ПЕРЕХОД

Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

Описание. Детям предлагается пройти по пенечкам (снежным бугоркам), врытым в землю на разной высоте – от 20см до 30см, расстояние между ними 10см.

ВЕСЕЛЫЕ СНЕЖИНКИ

Цель: развивать функцию равновесия.

Описание. Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки – пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра повторяется.