

### «Солнышко и дождик»

**Цель:** формировать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После сов «Дождик!», они бегут на свои места.

### «Птички в гнездышках»

**Цель:** Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

**Описание:** Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

**Указания к проведению:** Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

### «Воробушки и кот».

**Цель.** Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

**Описание.** Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высотой 15-20см) или скамейках – это воробушки на крыше. В стороне сидит кошка (ребенок).

*Воробьи на веточке*

*Весело качаются*

*Воробьи на веточке*

*Солнцу улыбаются*

*Полетел наш воробей*

*Крылышками машет*

*И наверно в воздухе*

*Полечку заплещет!*

*Вот присел у лужицы, хочет он напиться*

*Ну а хитрый Васька кот к воробью подкрался*

*Воробьишка, улетай!*

*От кота спасайся!*

Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры).

5 раз

### «Пузырь»

Дети водят хоровод, постепенно расширяя круг и говорят:

*Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой,*

*Да не лопайся.* Когда ведущий говорит:

*Пузырь лопнул,  
Воздух вышел.*

*Ш-ш-ш* Дети идут к центру уменьшая круг

### «У медведя во бору»

**Цель:** закреплять умение двигаться в рассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

**Ход игры:** Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

*У медведя во бору*

*Грибы-ягоды беру.*

*А медведь не спит, всё на нас смотрит!*

*А потом как зарычит! И за нами побежит!*

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

### «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)

**Цель.** Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст.

**Описание.** Воспитатель выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

*Мой веселый звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь?*

*Красный, Желтый, Голубой,*

*Не угнаться за тобой! (С. Маршак)*

Затем воспитатель вызывает 2—3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

### «Поезд»

Дети строятся в колонну по одному. Первый – паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок, дети двигаются вперед, вначале медленно, затем быстрее и наконец – бегом (произносят чу-чу-чу). **ПОЕЗД ПОДЪЕЗЖАЕТ К СТАНЦИИ** – говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются – дети выходят, собирают цветы, ягоды, грибы... Воспитатель вновь дает гудок и игра продолжается.

### «По ровненькой дорожке» (ходьба, бег)

Воспитатель произносит следующий текст:

**По ровненькой дорожке, 2р** дети идут шагом

**Шагают наши ножки:**

**Раз-два, раз-два.**

**По камешкам, по камешкам,** прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед;

**По камешкам, по камешкам...**

**В яму — бух!** присаживаются на корточки

**«Вылезли из ямы»,** — говорит воспитатель, и дети поднимаются. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст

**По ровненькой дорожке, 2р**

**Устали наши ножки, 2р**

**Вот наш дом - Здесь мы живем.**

С окончанием текста дети бегут в дом — заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.

### «Карусели» с бегом

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку. Идут сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

**Еле-еле, еле-еле Закружились карусели**

**А потом кругом, кругом Всё бегом, бегом, бегом**

**Тише. Тише! Не спешите! Карусель остановите!**

**Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра!**

### Курочка-хохлатка. (бег)

**Цели:** - учить быстро выполнять движения по сигналу воспитателя и бегать в указанном направлении;

Воспитатель изображает курицу, дети — цыплят. Один ребенок -- кошка дремлет на солнышке. Курица-мама выходит с цыплятами гулять. Воспитатель говорит:

**Вышла курочка-хохлатка,**

**С нею желтые цыплятки.**

**Квохчет курочка: «Ко-ко,**

**Не ходите далеко».** Приближаясь к кошке, он говорит:

**На скамейке у дорожки**

**Улеглась и дремлет кошка..**

**Кошка глазки открывает**

**И цыпляток догоняет.** Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают.

**«Кот Мурзик» Цели:** - учить быстро выполнять движения по сигналу воспитателя и бегать в указанном направлении.

Дети – мыши, сидят на скамейке. В одном из углов зала сидит – кот. Воспитатель говорит:**ТИШЕ МЫШИ, КОТ НА КРЫШЕ.КОТ МУРЗИК НЕ СПИТ И УСАМИ ШЕВЕЛИТ.**

Пока воспитатель проговаривает эти слова, мыши бегают по залу, как только воспитатель скажет слова:

**МУРЗИК НОСИК ПОЧЕСАЛ**

**И ЗА МЫШКОЙ ПОБЕЖАЛ!**

Дети спешат в норки, а кот их ловит. Дети занимают места на скамейке и игра повторяется.

### «Листочки»

В руках у детей листочки, педагог читает текст, а дети в соответствии с ним выполняют движения.

*Мы — листочки, мы — листочки, Дети стоят  
кружком, держа в руках листочки.*

*Мы — осенние листочки. Мы на веточках сидели,  
Дунул ветер — полетели. Разбегаются по  
дорожкам.*

*Мы летали, мы летали — Бегают, помахивая  
листочками.*

*Все листочки так устали. Перестал дуть ветерок —  
Все уселись в кружок. Садятся на корточки,  
листочки держат над головой.*

*Ветер снова вдруг подул Разбегаются по дорожке.*

*И листочки с веток сдул.*

*Все листочки полетели Подкидывают листья вверх.*

*И на землю тихо сели.*

### «Лохматый пёс»

Один из детей изображает лохматого пса. Остальные тихонько идут и говорят: *Вот лежит лохматый пёс.*

*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 его будят (хлопают в ладоши, ШАРИК! Вставай!)

Дети разбегаются, а пес догоняет.

### Беги к флажку

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять - побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: "Раз, два, три - скорей сюда беги!" - при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3-4 ра

### «Зайцы и волк» (прыжки)

**Ц е л ь.** Приучать детей внимательно слушать, выполнять прыжки в соответствии с текстом. Учить ориентир. в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

**О п и с а н и е.** Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. *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.

### «Золотые ворота»

**Цель:** Упражняться в подлезании  
Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда.*

*Первый раз прощается,*

*Второй - запрещается.*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

### «Огуречик»

Выбирают из играющих детей Огуречик и Мышку. Все становятся в круг, Огуречик в центре круга. Дети идут по кругу со словами:

*"Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик.*

*Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет."* -

Руку под локоток и грозят пальцем.

С окончанием слов мышка ловит огуречик.

### «Мышеловка»

**Цель:** учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Дети становятся в круг, взявшись за руки - это мышеловка. Один или двое детей - «мышки». Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

*Ах, как мыши надоели,*

*Все погрызли, всё поели!*

*Берегитесь же, плутовки,*

*Доберёмся мы до вас!*

*Вот захлопнем мышеловку,*

*И поймаем сразу вас!*

Во время произнесения текста "мышки" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие убежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".

## «Гуси-гуси»

*Цель:* учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

**-Гуси-гуси!**

**-Га-га-га.**

**-Есть хотите?**

**-Да, да, да.**

**-Так летите же домой!**

**-Серый волк под горой!**

***Не пускает нас домой, Зубы точит, съест нас хочет!***

***-Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!***

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

## «Кот и мышь»

**ЦЕЛЬ:** Развитие внимания, ловкости, быстроты.

**ХОД ИГРЫ:** Взрослый изображает кота, ребенок - мышку. Ребенок сидит "в норке" (за стульчиком), "кот" ходит по комнате, говоря при этом:

***- Котик по двору идет, Ищет мышек Васька-кот,***

***Ищет мышек кот. Тихо мышка сидит,  
На ката она глядит, На ката глядит. (Е.***

*Тихеева)*

Взрослый садится на стул и закрывает глаза - "спит". Ребенок-"мышка" подходит, бегают и играют вокруг "кота". "Кот" потягивается, открывает глаза, "мяукает" и бросается ловить "мышку". Ребенок-"мышка" убегает в "норку".

## «Воробушки и голуби»

Дети надевают медальоны с обозначением воробушков и голубей и бегают по площадке. По сигналу «ВОРОБУШКИ!» воробушки влезают на гимнастическую стенку, а голуби становятся в обручи. По сигналу «ПОЛЕТЕЛИ!» дети спускаются с гимнастической лестницы (спрыгивают), выбегают из обручей и бегают в рассыпную. По сигналу «ГОЛУБИ!» на гимнастическую стенку влезают голуби, а воробьи занимают обручи.

**« Снежинки и ветер»** с бегом

Выполняют движения в соответствии с текстом.

*Снежинки, снежинки по ветру летят*

*Снежинки, снежинки на землю хотят*

Легкий бег в разных направлениях.

*А ветер дует сильней и сильней,*

*Снежинки кружатся быстрее и быстрее*

Бег с поворотом вокруг себя.

*Вдруг ветер утих, стало тихо кругом*

*Снежинки слетелись в большой снежный ком!*

Бег к воспитателю и присесть около него на пол.

**«Воробушки и автомобиль»**

Дети с воспитателем стоят на одном конце зала за разложенным шнуром, на другом конце обозначается место для автомобиля. По сигналу «ВОРОБУШКИ ВЫЛЕТЕЛИ ИЗ ГНЕЗДА!» дети начинают бегать по залу в разных направлениях. По сигналу «АВТОМОБИЛЬ!» появляется автомобиль (воспитатель или ребенок), а воробушки убегают на свои места.

**«Волк и заяц « (с прыжками )**

*Серый волк в избушке*

*Пьет чаёк из кружки*

*А ты заяц не зевай*

*Выходи-ка! Поиграй!* (Дети прыгают, бегают, щиплют травку.)

*Раз! Два! Не зевай!*

*Быстро заяц убегай!*

Дети – «зайцы» убегают от «волка» на скамейку.

**«Найди свой домик»**

Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.

**Ход игры:**

С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале. После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

**« Снег кружится»**

Цель: Учить соотносить собственные действия с действиями участников игры. Развивать слуховое внимание, двигательную активность.

**Ход игры:**

*« Снег, снег кружится, белая вся улица!»*- дети кружатся.

*« Собрались мы все в кружок, закружились как снежок»*- дети приближаются к воспитателю.

*« Спать легли снежинки, белые пушинки»*- дети приседают

*« Подул холодный ветер, снежинки разлетелись.»*- дети разбегаются по площадке.

« Дед Мороз»

**Цели:** учить выполнять характерные движения - развивать бег, быстроту.

**Ход** *Я-Мороз, Красный нос  
Бородою зарос.  
Я ишу в лесу зверей.  
Выходите поскорей!  
Выходите зайчики!  
Дети прыгают.  
Заморожу! (убегают)*

*Потом воспитатель называет разных зверей, а дети имитируют движения*

« На елку»

**Цели:** учить имитировать характерные движения зверей

**Ход:** *Ну-ка, елочка, светлей, Засверкай огнями!*

*Пригласили мы гостей. Веселиться с нами.*

*По дорожкам, по снегам, По лесным лужайкам*

*Прискакал на праздник к нам Длинноухий зайка. ( прыгают)*

*А за ним, смотрите все, Рыжая лисица.*

*Захотелось и лисе*

*С нами веселиться ( бегают тихо)*

*Вперевалочку идет Косолапый мишка,*

*Он несет в подарок мед И большую шишку ( идут  
вперевалочку)*

«Кто сделает меньше прыжков?».

**Цели:** - учить прыгать гигантскими шагами;  
начинать игру по сигналу воспитателя.

«Т а к с и» (бег)

**Ц е л ь .** Приучать детей двигаться вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнерам по игре.

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

«Мы топаем ногами»

Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстоянии выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произнесенным текстом дети выполняют упражнения:

*Мы топаем ногами Мы хлопаем руками*

*Качаем головой Мы руки поднимаем*

*Мы руки опускаем Мы руки подаём*

И с этими словами дети берутся за руки, образуя круг, и продолжают: *И бегаем кругом 2 р.*

Через некоторое время воспитатель говорит: «СТОЙ!». Дети, замедляя движение, останавливаются.



### «Снежная королева».

Воспитатель изображает Снежную королеву (можно приготовить красивый кокошник). Дети бегают по всей площадке (она ограничена). Кого Снежная королева коснется рукой (тот считается замороженным), должен остановиться на месте. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывается число проигравших. После небольшой паузы игра продолжается. Дети с помощью считалки выбирают Снежную королеву.

«**Автомобили**» с бегом *Цели:* продолжать развивать двигательную активность детей; поощрять стремление отражать в игровой деятельности знания о труде взрослых.

Дети стоят на краю площадки в колонне, в руках разноцветные кружки или кольца. На сигнал «**МАШИНЫ ЕДУТ ПО ОДНОЙ ДОРОГЕ!**» дети бегут друг за другом, крутят руль. На сигнал: «**ПЛОХАЯ ДОРОГА, КОЧКИ, ГРЯЗЬ, ЕДЕМ МЕДЛЕННО!**» дети замедляют движение. По сигналу «**ДОРОГ МНОГО, ПОЕХАЛИ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ!**» дети бегают врассыпную. По сигналу «**В ГАРАЖ! БЫСТРЕЕ ВОЗВРАЩАЕМСЯ ДОМОЙ!**» все дети возвращаются на свои места.

При последующих повторениях воспитатель подает только сигналы: «**ПОЕХАЛИ ПО ОДНОЙ ДОРОГЕ!**», «**ПЛОХАЯ ДОРОГА!**», «**ДОРОГ МНОГО!**», «**В ГАРАЖ!**» - заменить звуком колокольчика.

5 раз

### «Волк и заяц» (с прыжками ) **СЕРЫЙ ВОЛК В ИЗБУШКЕ ПЬЕТ ЧАЕК ИЗ КРУЖКИ.**

**А ТЫ ЗАЙКА НЕ ЗЕВАЙ –  
ВЫХОДИКА, - ПОИГРАЙ!**

(Дети прыгают, бегают, щиплют травку.)

**РАЗ! ДВА! НЕ ЗЕВАЙ:  
БЫСТРО ЗАЯЦ УБЕГАЙ!**

Дети – «зайцы» убегают от «волка» на скамейку.

### «Птички, раз! Птички, два!»

*Цели:* упражнять детей в прыжках -знакомить с повадками

**Ход** *Птички, раз! ( выдвигают вперед одну ногу)*

*Птички два! ( выдвигают другую ногу)*

*Скок-скок-скок!( прыжки)*

*Птички,раз! (поднимают крылышко)*

*Птички, два! (поднимают второе)*

*Хлоп! Хлоп! Хлоп!*

*Птички, раз! ( закрывают один глаз)*

*Птички, два! ( закрывают второй)*

*Птички полетели (бегают, машут крылышками,  
чирикают)*

### «Бегите ко мне».

*Цель:* учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу воспитателя.

Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: "Бегите ко мне!" Игра повторяется 4-5 раз.

### « Ворона и собачка»

*Цель:* учить подражать движениям и голосам птиц; учить передвигаться, не мешая друг другу

*Ход игры.* « *Возле елочки зеленой*

*Скачут, каркают вороны:*

*Кар! Кар, Кар»-*

дети прыгают, издают звукоподражание.

*« Тут собачка прибежала*

*И ворон всех разогнала:*

*Ав! Ав! Ав!-*

дети разбегаются в разные стороны

### «Не задень».

Воспитатель вместе с детьми лепит снежки и раскладывает их в одну линию на расстоянии 0,5 м. Дети идут между снежками змейкой так, чтобы не задеть их. Повторить 2-3 раза.

### «Найдем зайца».

Воспитатель прячет заранее игрушку-зайца на участке так, чтобы никто из детей не знал об этом. Во время прогулки он предлагает сначала найти следы зайца, а затем и его самого. Воспитатель вместе с детьми участвует в поисках зайца

### «Вокруг санок».

По кругу ставятся санки, расстояние между ними 0,5 м. Воспитатель предлагает детям по сигналу прыгать на двух ногах вокруг санок в одну сторону, затем небольшая пауза, поворот и прыжки в другую сторону.

### «СНЕЖНЫЕ ОБГОНЯЛКИ»

Итак, перед участниками соревнования стоят снежные комья. По сигналу игроки начинают катить ком по направлению к финишу. Выигрывает тот, кто первым доберется до финиша.

### «Сбей кеглю».

В одну линию ставятся цветные кегли. На расстоянии 2 м от мишеней становятся дети, у ног каждого снежки, слепленные заранее. По сигналу воспитателя они метают снежки – кто дальше! Можно обозначить цели на разном расстоянии – это могут быть кубики, кегли, снежки, постройки из снега (только не животные и не птицы, а тем более не люди).

## **Не боимся мы кота**

Кот садится на пол и спит. Ведущий говорит:

*Мышки, мышки, выходите,  
Порезвитесь, попляшите,  
Выходите поскорей,  
Спит усатый кот-злодей!*

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами: *Тра-та-та, тра-та-та,*

*Не боимся мы кота!*

По сигналу ведущего: "проснулся кот!" - мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать «Раз, два, три – к дереву беги!»

## **МЕДВЕДЬ**

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий – медведь. Он ложится на пол в центре круга. Дети идут к нему и хором произносят слова:

*Как –то мы в лесу гуляли  
И медведя повстречали  
Он под ёлкою лежит  
Растянулся и храпит (послушаем)  
Мы вокруг его ходили  
Косолапого будили  
Ну-ко, мишенька, вставай  
И быстрее нас догоняй*

(дети убегают – медведь догоняет)

## **«Мыши водят хоровод»**

Дети — «мыши» — водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей) *Мыши водят хоровод,*

*На лежанке дремлет кот.*

*«Тише, мыши, не шумите,*

*Кота Ваську не будите.*

*Как проснётся Васька кот*

*Разобьёт наш хоровод!»* На последних

словах «кот» просыпается и ловит «мышей».

## **«Бабочки и цветы»**

Ход: дети делятся на две команды- бабочки и цветы.

По сигналу ведущего, бабочки занимают цветок, кто не успел, становится ведущим.

## Игровые упражнения

### Упражнения с мячом:

- прокатывание мяча друг другу, в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м
- прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
- «Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)
- бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля
- бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)
- бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)
- бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
- отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд
- бросание друг другу снизу (расстояние 1,6 м)
- перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)
- «**Попади в круг**». *Цели:* совершенствовать умение обращаться с предметами; учить попадать в цель, развивать глазомер, ловкость.

**Упражнения в беге:** -в колонне, со сменой направления.  
- «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами.

- в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга.
- по кругу, держась за руки, за шнур.
- змейкой, обегая поставленные в ряд предметы.
- с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. по узкой дорожке, между линиями.
- по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне.
- упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин).
- упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)
- «**Кто быстрее добежит до флажка?**» *Цель:* учить выполнять действия строго по сигналу воспитателя

**Упражнения в равновесии:** -ходьба по шнуру с мешочком на голове

- Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком
- ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.
- ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны
- ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.
- «**Пройди по мостику**» *Цель:* учить ходьбе по наклонной доске.

**Упражнения в лазанье:**

- ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза).

- подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)
- пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см;
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках
- по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить чередующийся шаг
- пролезание в обручи
- Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом

#### **Упражнения в ходьбе:**

- на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
  - ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
  - Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменной направления
  - приставным шагом в сторону, вперед, назад
  - мелким и широким шагом с разным положением рук
  - Ходьба по короткой и длинной дорожке. *Цель:* закреплять представления о длине.
  - «**Стань первым**» - ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается)
  - «**Великаны — карлики**».
- Цель:* учить чередовать ходьбу мелкими и широкими шагами.

- «**Слушай сигнал**»: обычная ходьба, по сигналу – чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы
- «**Извилистая тропинка**». *Цель:* учить двигаться в колонне за ведущим, повторяя его движения.

#### **Прыжки:**

- «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад)
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза).
- Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз)
- подскоки вверх на месте(ноги вместе - ноги врозь, одна - вперед, другая - назад).
- спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч
- «**С кочки на кочку**». *Цели:* формировать навыки прыжков в длину; развивать ловкость.
- «**На одной ножке**» *Цель:* закреплять умения прыгать на одной ноге (правой и левой).

**Упражнения в беге и равновесии:** бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку

«**Чье звено скорее соберется?**», *Цель:* упражнять в умении строиться в круг,

**«Найди, где спрятано».** *Цели* учить ориентировке в пространстве.

**«Найди себе пару».** *Цель:* учить быстро двигаться по сигналу, меняя направление движения.

**«Попади в обруч»** *Цель:* совершенствовать навыки катания обруча в произвольном направлении.

**«Найди свой цвет»** .*Цель:* искать свой цвет по сигналу воспитателя.

### **Упражнения на лыжах**

-поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем - другой.

-Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м) поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м)

-поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания «пружинка». Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м) .

-руки вперед-назад («Где же наши ручки?»); поочередное выставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка».

-хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами.

-Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м)

### **Упражнения на снегу**

- **«Из следа в след»** - ходьба по снегу

-Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой

-**«Кто дальше?»** - метание снежка вдаль правой и левой рукой

-Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.)

-Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем прыгнуть на обе ноги

-Поочередное катание друг друга на санках.

-Прыжки со снежных валов (высота 20 см)

-Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов

-Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам

-Игра **«Кто дальше проскользит?»**: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.

-Ходьба по ледяным дорожкам(2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза) затем встать (3-4 раза

- **«Кто бросит дальше снежок?»**

*Цель:* учить правилам очередности в игре, требующим одинаковых действий с одним общим предметом.