

Составители:

«Урожай» Коренькова Л.В. МБДОУ «ДС № 343 г. Челябинска»
«Краски осени», «В гостях у сказки» «День знаний»+ «До свидания, детский сад. Здравствуй, школа», «Мой дом», «Мой город», «Моя страна» «Моя планета», «Народная культура и традиции», «Этикет» Алексушина А.М. МАДОУ «ДС №213 г. Челябинска»
«Животный мир»(+птицы, насекомые) Рубинштейн А.В. МБДОУ «ДС №211 г. Челябинска», Белоусова О. В. МБДОУ «ДС № 120 г.Челябинск»
«Я - человек» Неустроева Н.Н. МБДОУ «ДС №194 г. Челябинска»
«Наш быт» Толкачева О. Г. МАДОУ «ДС № 23 г. Челябинска»
«День народного единства» Карпова Э.М. МАДОУ «ДС № 52 г. Челябинска»
«Транспорт» Бибикина О.Е. МАДОУ «ДС №106 г. Челябинска», Мудрая Е. П. МБДОУ «ДС №393 г. Челябинска»
«Здоровей-ка» Пшенова М.А. МАДОУ «ДС №213 г. Челябинска»
«Здравствуй, зимушка зима!» Боровинских М.Н. МБДОУ «ДС №157 г. Челябинска»
«Город Мастеров» Черепова И.В. МАДОУ «ДС № 23 г. Челябинска»
«Новогодний калейдоскоп» Харламова С.Н. МБДОУ «ДС №35 г. Челябинска»
«В гостях у сказки» Дорогинина Г.А. МБДОУ «ДС №307 г. Челябинска»
«Рождественские каникулы» Федченко Т. В. МБДОУ «ДС № 293 г. Челябинска»
«Моя семья» Смирнова Е.Н. МБДОУ «ДС № 443 г. Челябинска», Внукова Ю. С. МБДОУ «ДС № 475 г.Челябинска», Девяткова Н. Н. МАОУ «СОШ № 59 г.Челябинск», д\о № 1
«Космос» Абдуллина Г.Ш. МБДОУ «ДС № 367 г. Челябинска»
«День Победы» Зайцева Е. В. МБДОУ «ДС № 215 г. Челябинска»
«Прилет птиц», « Птицы весной» Кобзева Н.С. МБДОУ «ДС №281 Г.Челябинска»
Кобзева Н.С., Кабанова О. А. МБДОУ ДС № 321
«Праздник весны и труда» Внукова Ю. С. МБДОУ «ДС № 475 г.Челябинска»
«Профессии», «Этикет» Егорова Е. А. МБДОУ «ДС № 90 г. Челябинска»

Тема недели: «День знаний»+ «До свидания, детский сад. Здравствуй, школа»

«Школа мяча»

Цель: совершенствовать навыки владения с мячом, развивать ловкость, координацию, силу.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, прыжки, метание.

Инвентарь: мячи по количеству детей.

Построение: свободное.

Ход игры: Школа мяча – система упражнений, выполняемых в определенном порядке:

1. Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
2. Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
3. Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.

4. Ударить мяч о землю и поймать двумя руками.
5. Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
6. Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнение, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

1. Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
2. Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
3. Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
4. Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
5. Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнение, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

«Классы (классики)»

Цель игры: способствовать развитию координации, меткости, ловкости, силы ног, пространственного воображения и восприятия.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: плоский предмет (камешек, плиточка).

Построение: свободное.

Ход игры: На земле чертят обычные «классы» из 6-10 клеток (3-5 клетки в 2 ряда), у последней клетки рисуется полукруг – «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в неё на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем начинают, забрасывая камешек во вторую клетку и т.д.

Играют несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала.

Тема недели: «Мой дом», «Мой город», «Моя страна» «Моя планета»

«Земля, вода, огонь, воздух - татарская народная подвижная игра»

Цель игры: закреплять умение у детей точно бросать мяч и ловить его. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в круг.

Инвентарь: мяч.

Ход игры: играющие собираются в круг, в середине — ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь, произнося одно из четырех слов (земля, вода, огонь, воздух).

Если ведущий говорит «земля», то тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо животное; если «вода» — назвать рыбу; «воздух» — птицу; «огонь» — помахать руками. Все поворачиваются кругом. Кто ошибся — выбывает из игры.

«Юрта» (татарская народная хороводная игра)

Цель игры: развивать внимание, быстроту реакции, ловкость. Закрепить знания, что жилищем многих кочевых народов была юрта, воспитывать интерес к народной истории.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в круг.

Инвентарь: платок с национальным узором.

Ход игры: дети делятся на четыре подгруппы, каждая образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стул, на нем платок с национальным узором. Все четыре круга идут и напевают:

«Мы все ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем, и попляшем,
И помчимся на лужок.»

Под национальную музыку идут в один общий круг. По ее окончании бегут к своим стульям, берут платок, натягивают, получают юрты. Выигрывает та команда, которая первой «построила» юрту.

Усложнение: когда натягивают юрту, начинают идти (бежать) по кругу.

«Попади в окошко»

Цель игры: закреплять умение у детей точно бросать мяч в цель и ловить его. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, меткость, координацию.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: метание, бросание, ловля мяча.

Инвентарь: мяч (или шарик), шведская лестница.

Построение: в две колонны.

Ход игры: Дети становятся в две колонны по 5-6 человек по обе стороны гимнастической стенки (на расстоянии 1-2 метров). У первого ребенка одной команды в руках мячик. Воспитатель показывает, через какой пролет лестницы надо перебросить его на сторону другой команды. По сигналу ребенок бросает мячик в «окошко» и уходит в конец колонны; ребенок с другой стороны ловит его или берет с земли, бросает обратно и уходит в конец своей колонны.

Усложнение: увеличить расстояние до стенки или высоту пролета.

Тема недели: «Урожай»

«Назови ласково фрукты (овощи)»

Цель игры: способствовать формированию правильной осанки, умению быстро действовать по сигналу; активизировать речь, развивая словообразование (существительные +суффиксы)

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, прыжки, метание.

Инвентарь: Большие мячи по числу детей.

Построение: произвольное.

Ход игры: Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Водящий проходит и спрашивает название фруктов (овощей).

Примечания: При поднятии мяча вверх – следить за спиной, руки прямые. Когда подходит водящий, дети, проговаривая названия овощей, бросают мяч водящему.

Усложнение: выполнять упражнения с мячом в движении. Водящий и отвечающий ребёнок одновременно бросают мячи друг другу.

«Собираем урожай»

Цель игры: способствовать развитию выносливости, быстроты, ловкости, мелкой моторики рук; функции равновесия; тренировать счёт.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: фитболлы на каждого ребенка, малые мячи (красного, жёлтого, зелёного цвета)

Построение: произвольное.

Ход игры: дети сидят на мячах. Девочки и мальчики напротив друг друга по разным сторонам зала. По команде, прыгая на мячах, собирают «яблоки» (маленькие мячи) и несут в корзины. В конце игры подводим итог: считаем, кто собрал больше.

Вариант 2: девочки собирают красные яблоки, а мальчики – жёлтые.

Усложнение: дети забрасывают маленькие мячи в корзину с расстояния 0,5 – 1 метров.

«Картошка»

Цель игры: способствовать развитию глазомера, ловкости, быстроты реакции; мелкой и крупной моторики рук; внимания.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: прыжки, бросание и ловля.

Построение: Дети стоят по кругу, «картошка» сидит в центре круга.

Ход игры: дети перебрасывают мяч друг другу. «Картошка» пытается поймать мяч, подпрыгивая вверх.

Правила игры: «Картошкой» становится тот, кто не поймал мяч. Если «картошка» поймала мяч, то встаёт и меняется местами с тем, кто бросил мяч. Когда бросающий мяч остаётся один (остальные дети – «картошка»), игра начинается сначала.

Усложнение: «картошка» стоит в центре круга и расстояние между игроками увеличивается.

«Репка»

Цель игры: способствовать развитию быстроты, ловкости.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Построение: дети стоят по кругу, «репа» сидит в центре круга, «мышка» вне круга.

Ход игры: Дети, взявшись за руки, идут, проговаривая слова:

«Репка-репонька, расти крепонько,

Ни мала, ни велика, до мышиноного хвоста!»

«Репка» встаёт, бегаёт из круга в круг, «мышка» старается её догнать. Дети поднимают и опускают руки.

Правила игры: роли распределить по считалке. Слова проговаривать чётко, до конца.

Усложнение: выбрать 2 «мышки», 2 репы.

«Урожай»

Цель игры: способствовать развитию быстроты реакции, вниманию, ловкости, умение менять направление во время бега. Закреплять названия овощей.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Построение: Играющие стоят по кругу, в центре круга «продавец», вне круга «покупатель».

Ход игры: Выбирается «продавец» и «покупатель». Остальные дети выбирают себе название овоща. «Покупатель» подходит к продавцу и говорит: «Продавец-продавец, продай урожай!»

«Продавец»: «Есть репа, картошка, свекла и морковь, выбери скорее, что тебе нужнее!»

«Покупатель» говорит: «Я выберу морковь». Подходит к овощам, а «морковь» убегает по кругу, стараясь вернуться на своё место раньше, чем «покупатель» коснётся её.

Правила игры: Если «овощ» будет пойман, то он становится «покупателем», если нет, то «покупатель» снова обращается к «продавцу».

«Пугало»

Цель игры: продолжать учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, уворачиваться; способствовать развитию быстроты, ловкости.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: бутафорская метла.

Построение: произвольное.

Ход игры: Дети подходят к «Пугалу» и говорят слова:

«Стоит пугало в саду,

У народа на виду,

Пугало, не скучай,

Лучше с нами поиграй!»

Дети убегают от «Пугала»

Правила игры: «Пугало» старается прогнать (задеть) «птиц». Водящего выбирать считалкой.

Усложнение: кого коснулся водящий «Пугало», тот становится ловишкой, и так пока все не станут ловишкой.

Тема недели: «Краски осени»

«Шишки, желуди, орехи»

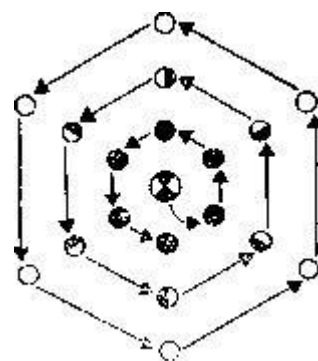
Цель игры: способствовать развитию умения избегать столкновения, перебегать в определённую сторону (только вправо или влево). Развивать быстроту реакции, координацию, ловкость, внимание.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: круг, водящий игрок - в центре, первые в тройках - «шишки», вторые - «желуди», третьи - «орехи».

Ход игры: по сигналу водящий произносит любое из трех названий, данных участникам игры. Допустим - «Орехи!» Все играющие, названные, «орехами», должны поменяться местами. Водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим, а водящий - «орехом». Если водящий скажет: «Желуди» - меняются местами стоящие вторыми в тройках, а если «Шишки!» - меняются местами стоящие первыми в тройках. Можно одновременно выкрикнуть два названия или даже три. И все названные должны сменить свои места. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими меньшее число раз. В большом помещении можно каждую тройку построить не в колонну по три, а в кружок из 3 человек и разместить кружки по всей площадке.



Усложнение: давать команды быстрее, называть не одно название команды, а два и может быть три.

Правила игры:

1. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял.
2. Вызванные игроки должны обязательно поменяться местами; игрок, не переменивший место, становится водящим.
3. Водящий, вызывая игроков, должен находиться в центре, чтобы его хорошо все слышали.

«Краски»

Цель игры: закреплять умение детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутой ноги. Развивать быстроту реакции, внимание, ловкость, умение менять направление во время бега. Закреплять знание цвета и оттенков. Совершенствовать навыки основных движений (получая разные задания от продавца).

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Инвентарь: стульчики или скамейка.

Построение: произвольное.

Ход игры: играющие сидят на стульчиках или на скамейке (можно и на бревне или поваленном дереве).

Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук».

«Кто там?» — спрашивает продавец.

«Вова (Валя)», — покупатель называет свое имя.

«Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За красной (синей, желтой...)».

Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет. Поймав краску, он отводит ее в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, продавец говорит: «Скачи по красной (зеленой и т. д.) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.

Вариант игры: Продавец стоит спиной к играющим и называет краску (синяя...). Дети, у которых есть синий цвет на одежде, проходят спокойно, а остальные должны быстро пробежать на другую сторону. Продавец ловит.

Усложнение: дети, у которых есть синий цвет на одежде, прыгают (менять основные движения)

«Соревнования на осеннем лугу»

Цель игры: закреплять умение быстро, реагировать на команду и выполнять движение в соответствии с образом животного; развивать быстроту, координацию движений в часто меняющихся игровых ситуациях; совершенствовать сформированные у детей двигательные навыки и воспитывать у детей настойчивость в достижении цели.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег, прыжки.

Инвентарь: стойки для ориентира, флажок для старта.

Построение: в шеренгу.

Ход игры: все играющие встают на одной стороне игровой площадки в шеренгу за стартовой чертой. На противоположной стороне площадки на расстоянии 10 - 15 м отмечается линия финиша. Взрослый объявляет начало забавных соревнований на осеннем лугу. В этих соревнованиях дети попеременно становятся лисичками, кузнечиками, лошадками, раками, лягушками и т.д. В соответствии с ролью дети должны добежать до финиша бегом, как лисички, допрыгать до финиша на двух ногах, как кузнечики, добежать, высоко поднимая колени, как резвые лошадки, бежать спиной вперед, как раки или допрыгать в полуприседе, как лягушки.

Главным условием соревнований является умение услышать команду «Марш!» и начать движение. Это обусловлено тем, что взрослый, объявляя начало соревнований, произносит веселые команды: «На старт – внимание – лисички марш!» и т.д.

Выигрывают те дети, которые пересекают финиш первыми без фальстарта.

«Хозяин сада и яблоки»

Цель игры: закреплять умение детей бегать, держась за руки по кругу, развивать быстроту реакции на команду «дерево» - отпускать руки и приседать. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: нет.

Построение: в круг.

Ход игры: все игроки — «яблоки». Один — «хозяин сада». Дети образуют круг, взявшись за руки, а «хозяин сада» встает в него и говорит: «Яблоко погрыз червь, и оно падает с дерева».

При этих словах дети бегут по кругу, а после слова «дерево» они должны быстро разъединить руки и присесть. Тот, кто не успеет это сделать, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся 3 человека. Они — самые лучшие «яблоки».

Особые замечания: бегущим по кругу игрокам нельзя разъединять руки. Выходит из игры тот, кто не успел присесть. «Хозяин сада» следит за соблюдением правил игры.

Усложнение: бег врассыпную, а когда команда «дерево» встать в круг, кто не успел, тот и проиграл.

Тема недели: «Животный мир»

«Лягушки и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15 см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: колышки высотой -15см. веревка с грузом чтобы не провисала, можно натянуть канат.

Построение: произвольное.

Ход игры: в середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузами так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

«Рыбаки и рыбки»

Цель игры: развитие выносливости, быстроты и ловкости, формировать согласованность двигательных действий.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: нет.

Построение: произвольное.

Ход игры: игроки - «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или

пока не будут пойманы все игроки. Рыбки не должны сталкиваться, рыбаки – расцеплять руки.

Вариант игры: игроки делятся на 2 группы и становятся друг против друга на расстоянии нескольких шагов. Одна группа — «рыбаки», другая — «рыбки».

Начинает игра с разговора. «Рыбы» спрашивают:

- Что вы делаете?
- Невод вяжем.
- Что вы будете неводом делать?
- Рыбу ловить.
- Какую?
- Карася!
- А попробуйте!

«Рыбы» разворачиваются и бегут до установленной черты. Каждый «рыбак» старается поймать одну из «рыб». Потом игра начинается вновь, но называется уже другая «рыба».

Особые замечания: ловить «рыб» можно только на границах моря. «Рыба» считается пойманной, когда «рыбак» дотрагивается до нее рукой.

«Волк во рву»

Цель: развивать способность детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: прыжки с разбега в длину.

Инвентарь: два каната или полоса ткани.

Построение: произвольное.

Ход игры: на середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

Усложнение: ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

«Ловля обезьян»

Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: лазанье по гимнастической стенке, скамейки.

Инвентарь: гимнастическая стенка.

Построение: 2 шеренги.

Ход игры: дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что

видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы стовариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех, которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не прыгивая, не пропуская реек. Со скамеек прыгивать на носки полусогнутые ноги.

Вариант игры: прыгивать можно и со скамеек, стульчиков.

Можно добавить стихи:

«Обезьянки любят лазать,
Любят бегать и играть.
Хоть и быстрые ловцы,
Обезьян им не поймать,
Обезьянки на деревья
Вмиг успеют убежать!»

Усложнение: ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

«Акула»

Цель: развивать двигательные, коммуникативные и творческие способности.

Интенсивность: игра средней интенсивности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: веревка длиной 2—3 м, колышек, стул.

Ход игры: все игроки — «рыбки». Один игрок — «акула». На одном конце веревки делают петлю и надевают ее на колышек, закрепленный в земле, в центре площадки.

Можно привязать веревку к стулу, стоящему в центре.

«Акула» берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы она была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям - «рыбкам», которые разбрелись по площадке-море, надо прыгать через нее.

Особые замечания: «рыбки», задетые веревкой, считаются съеденными «акулой».

Усложнение: увеличить темп вращения веревки.

«Караси и щука»

Цель игры: развивать способность быстро, реагировать на команду; развивать умение действовать по сигналу, координацию движений, быстроту действий, ловкость; воспитывать внимание и сообразительность.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: нет.

Построение: два круга.

Ход игры: участвуют 2 группы. Одна строится в круг — это «камешки», другая — «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий — «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Карасям нельзя трогать камешки руками. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются

местами, и игра продолжается. Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. По окончании игры отмечается лучший водящий.

Вариант игры: на одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Усложнение: выбрать несколько щук, увеличить или сократить расстояние.

«Паук и мухи»

Цель игры: Развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: произвольное.

Ход игры: выбирается водящий — паук, остальные дети — мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

Вариант игры: Можно добавить слова:

«Живет в паутине мохнатый паук,

Не ведая сна и покоя.

Он ловит комариков, мошек и мух,

Он очень голодный весною.

Мухи, мухи, берегитесь,

Пауку не попадитесь!

Мухи, мухи, вылетайте,

Осторожно вы летайте!»

Усложнение: менять основное движение, увеличить количество пауков.

«Кто прыгает»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: нет.

Построение: свободно.

Ход игры: дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель

говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.

2 вариант. Прыжки ноги с крестно или подскоками.

Тема недели: «Я – человек»

«Мы веселые ребята»

Цель: упражнять в беге с ускорением; формировать умение проговаривать выразительно речёвку; развивать ловкость, быстроту.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями находится ловишка.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями находится ловишка, выбранный воспитателем или детьми.

Дети хором произносят текст:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй, нас догнать»

После слов «нас догнать», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и встает возле дома ловишки. После двух – трех перебежек подводятся итоги игры, выбирается новый ловишка.

Правила игры:

- 1.Перебегать на другую сторону можно только после слов: «Нас догнать».
- 2.Водящий может ловить участников только до линии дома, за линией осаленный игрок пойманным не считается.
- 3.Нельзя, выбежав из-за линии дома, возвращаться назад; игрок, поступивший так, считается пойманным.

Усложнение: участники делятся на две команды. Одна команда играет роль догоняющих, вторая – убегающих. Команды выстраиваются вдоль линии на разных концах игрового поля. По сигналу обе команды начинают двигаться на встречу друг другу со словами:

«Мы — веселые ребята,

Любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать!»

Как только закончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают, после чего команды меняются ролями. Победители определяются по количеству пойманных. Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегают за свою линию.

«Ноги, руки, голова»

Цель: упражнять в беге, в беге сгибая ноги назад, в боковом галопе правой и левой ногой; развивать ловкость, быстроту, координацию движения, внимательность. При усложнении игры содействовать развитию силы мышц живота и рук.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег, равновесие.

Построение: дети стоят в двух шеренгах (или шеренга девочек и шеренга мальчиков), каждый запоминает свое место.

Ход игры: дети бегают по кругу, врассыпную. По сигналу педагога «Ноги», дети должны прибежать на свое место и принять позу лежа на спине, ноги подняты на 90 градусов.

По сигналу педагога «Руки», дети должны прибежать на свое место и принять позу упор лежа. По сигналу педагога «Голова», дети должны прибежать на свое место и принять позу основная стойка, руки за голову.

Правила игры:

1. Бегать не наталкиваясь.
2. Запрещается толкаться и «напором» занимать свое место.

Усложнение: на сигнал «Ноги» - выполнять упражнение «велосипед». На сигнал «Руки» - принять упор лежа, выполнять отжимание. По сигналу «Голова» - руки за голову стоя на одной ноге.

«Выше ноги от земли»

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; развивать ориентировку в пространстве, сохранять равновесие.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег, равновесие, лазание.

Построение: произвольное.

Ход игры: выбирают ловишку. Он начинает ловить игроков, что убегают. При этом дети стараются оторвать ноги от земли (стать на скамейку или залезть на гимнастическую стенку). В таком положении ловишка не имеет права их осаливать. Если ловишка догонит игрока, то он отходит в обозначенное заранее место.

Правила игры:

1. Пойманные игроки уходят в определенное место.
 2. Нельзя осаливать детей, которые оторвали ноги от земли.
 3. Нельзя оставаться с поднятыми ногами более чем 20 секунд.
- Усложнение:** если ловишка догонит игрока, то они меняются ролями.

«У ребят порядок строгий»

Цель: упражнять в ходьбе, беге, в построениях в круг, шеренгу, колонну; развивать ориентировку в пространстве, реакцию на сигнал; учить находить свое место в строю по росту.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег, ходьба.

Построение: дети по залу располагаются врассыпную.

Ход игры: дети ходят врассыпную, маршируя, ритмично проговаривая вместе с воспитателем:

«У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите, веселее:

Ту-ту-ту, та-та-та.»

Воспитатель подает команду «В шеренгу по росту, становись!» Дети бегут к обозначенному месту, строятся в шеренгу. Воспитатель хвалит или делает замечания по построению.

При повторе игры дети могут бегать, ползать, прыгать, а на сигнал – строятся в круг, колонну.

Правила игры:

1. При построении в шеренгу каждый должен уступать товарищу дорогу.

2. Запрещается толкаться и «напором» занимать свое место.

Усложнение: после каждого построения порядок расположения игроков меняется. Если педагог вытягивает руку вперед, то дети должны построиться в колонну, если педагог поднимает руку в сторону, дети строятся в шеренгу.

«Ползуны»

Цель: упражнять в ходьбе под счет, ползании; развивать ловкость, координацию движения и внимательность; воспитывать чувство коллективизма.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, ползание.

Построение: дети стоят в колонне по одному.

Ход игры: все рассчитываются "на первый-второй". Группа движется в колонне по одному в обход по кругу. Упражнение выполняется парами. На первые восемь счетов (1-8) - выполнять семь шагов вперед и принять стойку ноги врозь. На следующие четыре (1-4) - «вторые» номера проползают под ногами своих партнеров («первых») и принимают стойку ноги врозь. На оставшиеся пять – восемь счетов (5-8) - проползают «первые» номера под ногами своих партнеров («вторых»). Задание повторяется.

Правила игры:

1. Ходьба высоко поднимая колено.

2. Проползать только в парах «первый-второй».

Усложнение: счет проговаривать быстрее.

«Нос-ухо-нос!»

Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию, внимание.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Построение: дети стоят или сидят в кругу.

Ход игры: указательным пальцем правой руки ведущий дотрагивается до носа и при этом говорит: «Нос». Потом ведущий касается уха и говорит: «Ухо». Так ведущий дотрагивается до различных участков лица, называя их. Игроки должны следить за тем, что говорит ведущий, и выполнять это, не обращая внимания на его действия. Начинается игра. Быстро звучат слова: «Нос – нос - нос – ухо – глаз!». В какой-то момент ведущий указывает на подбородок и говорит: «Люб». Многие невольно повторяют за ним движение, игнорируя слова. Дети, которые ошиблись наибольшее количество раз, штрафуются. Вид штрафа устанавливается остальными участниками. Это может быть: изобразить фигуру, прочитать стихотворение и т.д.

Правила игры: четко проговаривать слова.

Тема недели: «Народная культура и традиции»

«Вышивание»

Цель: закреплять навык, преодолевать препятствия, держась за руки, друг за другом.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Построение: в колонну.

Ход игры: ведущий играет роль иголки, остальные – нитка, они становятся за водящим, держась за руки. Иголка движется, вышивая различные узоры, меняя темп движения. Нитка не должна рваться. По площадке могут быть наставлены препятствия.

«Горелки»

Цель: развивать внимание, быстроту реакции, координацию и скорость движения, умение ориентироваться в пространстве и быстро приспосабливаться к новым условиям. Воспитывать выносливость, выдержку, терпение. Вызвать интерес к народным играм.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия.

Построение: в две колонны, парами.

Ход игры: С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой,

Не ходи босой,

А ходи обутый,

Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут.

Не найдёт тебя медведь»

Выходи, тебе гореть», играющие (11—13 детей) становятся в колонну парами. Впереди колонны (в 2—3 шагах) стоит ловящий — он смотрит вперед. Играющие, хором произносят:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо — Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!»

После слова «Беги!» дети, стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева а другой справа от нее. Они выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и стать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если ловящему удастся это сделать, он с пойманным, образует новую пару, которая становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет ловящим. Если ловящему не удалось поймать никого

из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый водящий. Игра возобновляется.

Правила: дети не должны выбегать из колонны раньше времени; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Кандалы»

Цель: познакомить со значением слова «кандалы», способствовать развитию силы, смекалки, помочь проникнуться чувством общего результата.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в две шеренги.

Ход игры: играющие встают в две шеренги на расстоянии 10 метров, крепко взявшись за руки. Идет переключка шеренг.

Первая шеренга: «Кандалы - раскандалы, раскуйте нас!»

Вторая шеренга отвечает: «Кого из нас?»

(Называют имена детей.)

Бежит первый ребенок из первой шеренги, стремится «разбить», разомкнуть руки второй шеренги. Если удастся, уводит выбранных детей в свою шеренгу, если нет — сам остается в той шеренге.

«Лягушки и цапля»

Цель игры: Упражнять детей в прыжках вверх разными способами в зависимости от ситуации, приземляясь мягко на носки, с эластичным сгибанием колен.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: колышки высотой 15 см, верёвка.

Ход игры: В середине площадки обозначают болото, при помощи колышков или другого подходящего оборудования на них натягивают верёвку, чтобы она не провисала. В стороне от болота располагается гнездо «цапли», которую выбирают при помощи считалки. Все остальные дети лягушки. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу : «цапля», «цапля выходит из гнезда, перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек.

Лягушки могут выскакивать из болота любым способом, но только прыжками: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила игры:

1. Из болота можно только выпрыгивать.
2. Перешагнувший через верёвку, считается пойманным.

Усложнение:

1. Ввести в игру вторую цаплю.
2. Поднять верёвку на высоту 20 см.

«Кого называли, тот ловит мяч»

Цель игры: закрепить умение детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: метание и ловля мяча.

Инвентарь: большой мяч.

Ход игры: Дети ходят или бегают по площадке. Водящий держит в руках большой мяч, он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя какого-нибудь другого ребёнка.

Правила игры:

1. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать.

2. Бросать в направлении того, кого назвали.

Варианты: дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать, все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит: «Стоп!». Все останавливаются, а тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

«Ручеёк»

Цель игры: закреплять умение ходить парами, развивать внимание, играть в коллективе.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба.

Построение: играющие становятся в колонну парами, взявшись за руки. Руки надо поднять вверх таким образом, чтобы получился «домик».

Ход игры: пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперёд. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течёт. Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встаёт следующая пара игроков, а освободившийся игрок идёт в начало ручейка и игра повторяется.

Усложнение: играющие пары идут ровным уверенным шагом прямо или по кругу. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток) первая пара, пригнувшись, входит в «коридор» из рук.

Тема недели: «Наш быт»

«Невод»

Цель игры: закреплять выполнение основных видов движения (ходьба, бег, прыжки), укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать ловкость.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег, прыжки.

Инвентарь: скакалка или веревочка, шнур.

Построение: врассыпную.

Ход игры: игровая площадка представляет собой «озеро». По нему ходят двое водящих с «неводом» (держа за концы натянутую скакалку, веревочку, шнур). Они стараются загнать в «невод» других играющих детей — «рыбок», которые стараются вырваться из «невода», перепрыгнув через него. «Рыбки», не успевшие перепрыгнуть через «невод» или задевшие его в момент прыжка, выбывают из игры, а водящие начинают новый заход с «неводом» по игровой площадке.

Правила игры: «невод» должен все время двигаться на одинаковой высоте. Категорически запрещается поднимать «невод» во время прыжка, что может привести к травме.

Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

«Мельница»

Цель игры: способствовать развитию внимания, ловкости, координации.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бросание и ловля предмета.

Инвентарь: мяч.

Построение: в круг.

Ход игры: все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.

Правила игры: игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры; побеждает тот, кто остается в игре последним.

Усложнение: дети перекидывают мяч, расстояние между игроками увеличить.

«Платочек»

Цель игры: способствовать развитию внимания, ловкости.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: платочек.

Построение: в круг.

Ход игры: Дети образуют круг, становясь лицом к его центру. Выбирается водящий, который берёт «платочек» и начинает бегать по кругу - незаметно подбросить платочек под ноги кому-нибудь из стоящих в кругу, обежать полный круг и коснуться игрока с «платочком». Если ему это удаётся, то игрок садится в центр круга, а водящий продолжает игру. Если игрок замечает подброшенный платочек, он бросается за водящим, стараясь его догнать (но не бежит навстречу с другой стороны). Игрок должен догнать водящего до того, как тот станет на его освободившееся место. Если водящему удаётся стать на место игрока до того, как тот его догонит, он становится игроком, а игрок становится водящим. Если игрок догоняет водящего, водящий садится в круг, все сидящие в кругу игроки возвращаются в круг, а догнавший игрок становится водящим.

«Колечко»

Цель игры: развивать внимания, ловкость.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Инвентарь: колечко.

Построение: в круг.

Ход игры: играющие стоят по кругу, держат руки впереди лодочкой. Выбирается один ведущий. В руках у ведущего лежит небольшой блестящий предмет - колечко. Ведущий идет по кругу и каждому как будто кладет колечко в руки. При этом он говорит:

«Вот по кругу я иду,
Всем колечко вам кладу,
Ручки крепче зажимайте
Да следите, не зевайте!»

Одному из детей он незаметно кладет колечко, а потом выходит из круга и говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» Тот, у которого в ладошках окажется колечко, выбегает, а дети должны постараться задержать его, не выпустить из круга.

Правила игры. После слов: «Колечко, выйди на крылечко!» – все игроки должны успеть быстро взяться за руки, чтобы не выпустить игрока с колечком в руке из круга.

Тема недели: «День народного единства»

«У дедушки Трифона»

Цель игры: закреплять умение правильно и красиво показывать упражнения или движения. Развивать у детей творчество в придумывании упражнений.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Построение: в круг.

Ход игры: дети стоят в кругу и говорят:

«У дедушки Трифона было семеро детей,
Семеро, семеро, семеро сыновей.
Они пили, они ели,
Друг на друга все глядели.
Семеро, семеро, семеро сыновей
Разом делали вот так:
(ведущий показывает фигуру, все повторяют)»

Усложнение: дети ходят или подпрыгивают по кругу.

«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)

Цель игры: развивать внимания, ловкость, быстроту в беге и увертывании от ловишки.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Построение: врассыпную.

Ход игры: три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные игроки становятся пеньками.

Правила игры: пеньки не должны вставать с мест.

Усложнение: пеньки прыгающие.

«Тюбетейка» (татарская народная игра)

Цель игры: развивать ловкость, быстроту в передачи тюбетейки.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Построение: в круг.

Инвентарь: тюбетейка.

Ход игры: дети становятся в круг. Под национальную музыку дети по очереди надевают тюбетейку на голову рядом стоящего ребёнка. Музыка прекращается, на ком останется тюбетейка, тот выполняет задание.

Задания для играющих: пройти как мышка, как медведь, поскакать на лошадке, станцевать под музыку.

«Мы веселые ребята»

Цель игры: закреплять у детей умение передвигаться разными способами, увёртываться от ловишки не наталкиваясь друг на друга, способствовать развитию быстроты, ловкости.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: нет.

Построение: в шеренгу.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят:

- Мы веселые ребята, любим, бегать и играть.

- Ну, попробуй нас догнать: раз, два, три - лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным.

После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый.

Усложнение: когда дети перебегают на другую сторону, поставить препятствие на усмотрение инструктора (плоские обручи и др.)

Тема недели: «Транспорт»

«Грузовики»

Цель игры: способствовать развитию внимания, координации движения, равновесия, умения удерживать предмет на голове.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: светофор (кружки красного, желтого, зеленого цветов), рули, мешочки с опилками или песком.

Построение: в шеренгу.

Ход игры: в руках у детей рули. Им необходимо достать срочный груз. На голове у каждого ребенка – мешочек с опилками или песком. Один из детей переключает сигналы

светофора. Детям поясняется, что автомобили могут ехать, выполняя правила движения. Победит тот, кто быстрее доставит груз до места назначения, правильно выполняя движения на сигналы светофора, и не потеряет груз. Если дети начинают двигаться, не учитывая, что они должны удерживать равновесие с грузом, то взрослый дает необходимые пояснения (начинать движение надо плавно, постепенно увеличивая скорость, ехать ровно, тормозить не резко и т.п.).

«Светофор»

Цель игры: способствовать развитию зрительного внимания детей, четкого выполнения определенных движений, быстрой переключения с одного упражнения на другое на сигнал светофора.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: ходьба.

Инвентарь: светофор (кружки красного, желтого, зеленого цветов).

Построение: в шеренгу.

Ход игры: ведущий «включает сигналы светофора» (то есть показывает кружки), а дети выполняют определенные движения. Зеленый – маршируют на месте, имитируя ходьбу. Желтый – поднимают руки, сгибая их в локтях и хлопают в ладоши. Красный – стоят на месте, опустив руки «по швам».

Усложнение: ведущий увеличивает темп показа кружков «включает сигналы светофора»

«Тише едешь – дальше будешь»

Цель игры: способствовать развитию внимания детей, умению действовать по сигналу.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег, прыжки.

Инвентарь: на игровой площадке очерчивается круг диаметром 1 – 1,5 м, на расстоянии 20 – 30 м от него проводится черта.

Построение: в шеренгу.

Ход игры: из числа играющих выбирается водящий, который становится в круг. Остальные играющие становятся на противоположной стороне, за чертой. Водящий, стоя спиной к игровому полю, говорит: «Тише едешь – дальше будешь». После этих слов дети быстро бегут по направлению к водящему. Но он неожиданно произносит: «Стоп!» и оборачивается. При этом слове все играющие должны замереть на месте. Если оглянувшийся водящий замечает играющего, сделавшего движение после команды «Стоп!», то возвращает его снова за линию, а остальные находятся на тех местах, где их застала команда водящего. Водящий снова поворачивается спиной к играющим и произносит те же слова. Играющие делают движение с того места, где их застала команда водящего. Игра продолжается до тех пор, пока один из участников игры не встанет в круг водящего двумя ногами до того момента, когда водящий произнесет слово: «Стоп!». Тот, кто первый встал в круг, становится водящим, а игра начинается сначала.

Усложнение: «Тише едешь – дальше будешь», после этих слов дети не бегут, а выполняют те движения, что придумает водящий (прыгают, ползут и т.д.) по направлению к водящему.

«Мотоциклисты»

Цель: закреплять умение вести мяч одной или двумя руками, знать сигналы светофора и названия видов транспорта; развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ведение мяча.

Инвентарь: мячи, флажки (красный и зеленый).

Ход игры: Дети – «мотоциклисты» ведут мяч по площадке в разных направлениях, отбивая его о пол одной рукой или двумя. Около дороги стоит «регулирующий». Он зеленым и красным флажками регулирует движение. Если регулировщик поднимает красный флажок, мотоциклисты останавливаются, но мотор не выключают – ведут мяч на месте, а если зеленый флажок – продолжают движение. Мотоциклисты, нарушившие правила, временно выбывают из игры.

Усложнение: Через определенное время игры инструктор подает сигнал, дети меняют руку. Если дети не владеют ведением мяча, то на красный флажок – отбивают мяч двумя руками на месте, а на зеленый – в движении.

«Улица»

Цель: закреплять знания правил дорожного движения, знать сигналы светофора названия видов транспорта; развивать быстроту, ориентировку в пространстве.

Интенсивность: игра средней или большой подвижности.

Основное движение: ходьба или бег.

Инвентарь: красный и зеленый флажок, скакалка, руль, палка.

Ход игры: Улицы обозначаются двумя параллельными линиями на расстоянии 5-6м одна от другой. По ним едет транспорт. Каждый ребенок выбирает вид транспорта с рулем в руках – автомобиль, один ребенок берется за передний конец палки, а другой за задний конец – пожарная машина, можно надеть на ребенка жилет с цифрами 03 – скорая помощь. За концы двух скакалок берутся два ребенка и натягивают ее, у первого на груди два цветных кружка – трамвай. На середине площадки стоит регулировщик, поворачивается то к одним, то к другим и показывает то красный, то зеленый флажок. Транспорт останавливается при поднятии красного флажка и начинает двигаться при поднятии зеленого. Пожарная, скорая пропускаются вне очереди. Соблюдают правило – ездить по правой стороне. Если кто-либо нарушает правила езды, регулировщик берет штраф – оштрафованный похлопывает по ладони регулировщика столько раз сколько надо оплатить, считая вслух.

Усложнение: Инструктор определяет скорость движения - 30км, 100км Транспорт движется то медленно, быстро. Если требуется продлить отдых, можно провести осмотр всех машин в гараже, выдать права на вождение автомобиля. Зимой для игры можно взять санки.

Тема недели: «Здоровей-ка»

«Не намочи ног»

Цель игры: развивать координацию и быстроту движений, ловкость, чувства равновесия. Воспитывать терпение и настойчивость.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег, прыжки.

Инвентарь: дощечки или обручи, султанчики или стойки для оббегания.

Построение: в колонну или в шеренгу.

Описание: играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5—6 детей, они выходят к черте, каждый получает по две 2 дощечки (30х20см) или два обруча. На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики или стойки. Между играющими и пособиями расположено «болото». Дети должны перебраться через «болото» по дощечкам, не замочив ног. По команде воспитателя «Начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на нее, затем переходят на другую дощечку, берут ту, что сзади, чтобы снова положить ее впереди себя, и т. п. Перейдя «болото», дети собирают дощечки, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

Указания: воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а клали осторожно.

Усложнение: когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнования в звеньях.

«Хоккей-тир»

Цель игры: развивать тактические навыки, меткость, силу, ловкость, гибкость, внимание.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег, прыжки.

Инвентарь: шайба, хоккейная клюшка, мишень.

Построение: индивидуальная, минимальное количество игроков - два.

Описание: игра заключается в том, чтобы попасть шайбой в ворота, так, чтобы шайба оказалась внутри её. Шайбу первоначально относили на приличное расстояние, и броски проводили по очереди. Причем следующий игрок бросал с того места, в котором оказалась шайба после предыдущего броска противника.

Забивший шайбу получал 1 очко, и шайба вновь устанавливалась на начальной позиции, и забивший игрок получал право первого броска. Играли до 5-10 очков.

«Физкульт - ура!»

Цель игры: развивать внимание, быстроту.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: шеренгой.

Описание: игроки располагаются на одной стороне зала, за линией старта.

В другой стороне зала на расстоянии 15-20 метров - финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт - УРА!»

С окончанием слов игроки бегут наперегонки к финишу.

Правила: побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

Усложнение: победителей выстраивают на 1-2 шага дальше от линии старта.

«Будь ловким»

Цель игры: развивать у детей силу ног, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, быстроту реакции - стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: мешочки.

Построение: в круг.

Описание: Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся ловишка.

Правила: мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

Усложнение: прыгать боком.

«Сильный удар»

Цель игры: закреплять умение детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Способствовать мягкому приземлению на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: мяч.

Построение: парами.

Описание: на высоте 25 см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

Усложнение: мяча касаться двумя руками.

Тема недели: «Здравствуй, зимушка-зима!»

«Капельки и льдинки»

Цель игры: способствовать развитию быстроты, ловкости; развивать внимание, ориентировку в пространстве; способствовать воспитанию дружелюбия, взаимовыручки.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег, ходьба.

Инвентарь: метелочка, ветка.

Построение: произвольное.

Ход игры: при помощи считалочки выбирается водящий — Дед Мороз. У него в руках должен быть волшебный посох (например, ветка или метелочка). Все остальные игроки —

это капельки в реке. Задача водящего — заморозить все капельки, превратив их в льдинки. Для этого ему нужно дотронуться до игрока волшебным посохом, и замерзшая капелька должна застыть на месте. Но не все так просто: ведь «теплая» капелька может согреть замороженного. Для этого капельке нужно дотронуться до льдинки, поэтому Деду Морозу придется изрядно потрудиться, чтоб превратить в лед всю речку.

Правила игры: пойманным игрокам «льдинкам», нельзя двигаться, пока их не затронет «капелька».

Усложнение: для того чтобы «льдинка» оттаяла, «капельке» необходимо проползти между ног, ограничить пространство, где передвигаются капельки.

«Осада снежной крепости»

Цель игры: способствовать развитию силы рук; развивать глазомер, точность броска, меткость; способствовать воспитанию коллективизма.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: метание.

Инвентарь: снежки (мешочки), снежная крепость (атрибуты крепости), мишени по количеству детей в команде.

Построение: одна команда в крепости, другая в 5-6 метрах от нее.

Ход игры: Из снега строится крепость — стена высотой 1,0—1,2 м и длиной 4—5 м. По числу снайперов (их может быть 5—10) заготавливаются мишени — фанерные кружки диаметром 30—40 см, прибитые к палкам. Играющие разбираются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая — в 5—6 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 1—2 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попа! — раз, попал! — два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Правила игры: игрокам, находящимся в крепости нельзя выглядывать пока игра не закончится.

Усложнение: игрокам, находящимся в крепости можно медленно поднимать и опускать мишень.

Можно обойтись без мишеней. Защитники крепости отбивают снежками атаки противника. В кого попадут снежком один раз, тот считается раненым, два раза — убитым (выбывает из игры). Побеждает команда, которой удастся первой вывести из боя 3—4 противников.

«Льдинка»

Цель игры: способствовать развитию силы ног, координации движений, ловкости; развивать глазомер, внимание, точность удара ногой; способствовать воспитанию дружелюбия.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: попадание ногой по предмету (пластмассовой шайбы, тряпичного мяча/валика).

Инвентарь: пластмассовая шайба, тряпичный мяч/валик.

Построение: в круг, взявшись за руки.

Ход игры: участники игры образуют круг и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий шайбу или тряпичный мяч, и ударом ноги старается выбить льдинку за пределы круга. Играющие препятствуют этому, и отбивают льдинку назад. Тот, кто пропустит льдинку с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутри круга.

Правила игры: дети держаться за руки.

Усложнение: играющие перебрасывают льдинку (ногой) друг другу в самых разных направлениях. Водящий, находящийся внутри круга, старается перехватить ее. Если ему это удастся, он становится в круг, а тот, по чьей вине это произошло, становится водящим.

«Пришла зима»

Цель игры: способствовать развитию быстроты реакции на сигнал, равновесия; развивать внимание, слух, память.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: прыжки, кружение на месте, бег.

Построение: в круг.

Ход игры: участники этой игры — быстро и четко показывают то, что говорит ведущий. Все игроки выстраиваются в большой круг. Ведущий говорит: «Пришла зима» — все прыгают на месте. По команде «Пошел снег» все должны встать на месте и покружиться вокруг себя, подняв руки вверх. Команда «Завыла вьюга» — все бегут по кругу.

По сигналу ведущего «Началась метель» игроки стараются идти на полусогнутых ногах. «Намела метель сугробов» — все должны присесть, наклонить голову и обхватить ноги руками. Сначала ведущий произносит команды медленно, затем все быстрее и быстрее. Участник, который замешкался или выполнил другое действие, выбывает из игры.

Правила игры: расстояние между детьми должно быть 1-2 метра.

Усложнение: на слова «Пришла зима» — все прыгают на одной ноге, руки в стороны, на пояс.

«Зимняя одежда»

Цель игры: способствовать развитию речи, творческого воображения, мышления, мимических движений.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Инвентарь: карточки с одеждой.

Построение: в зависимости от места нахождения (сидя на стульях, ковре, скамейке, веранде)

Ход игры: задача участников этой игры — быстро и четко изобразить, что они делают. Воспитатель называет разные предметы одежды. Дети обнимают себя, будто мёрзнут, если предмет относится к зимней одежде (шуба, тулуп, шапка-ушанка, шарф, варежки). Разводят руки в стороны, будто загорают, если одежда предназначена для ношения летом (панама, шорты, сарафан, футболка). Затем воспитатель просит детей объяснить назначение зимней одежды. Каждый участник игры выбирает какой-то предмет зимней одежды (можно также и обуви) и рассказывает, почему он нужен зимой. Например: варежки - нужны, чтобы не мёрзли руки; тёплые (шерстяные) носки - нужны, чтобы не мёрзли ноги; тёплый (шерстяной) шарф - нужен, чтобы не заболело горло; и т. д.

Правила игры: каждый желающий ребенок может дополнять тот или иной предмет одежды.

Усложнение: выполнение игры без карточек.

«Снежная баба - русская народная игра»

Цель: способствовать развитию двигательной активности.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Ход игры: Выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, притоптывая:

«Баба Снежная стоит,

Утром дремлет, днями спит.

Вечерами тихо ждет,

Ночью всех пугать идет.»

На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».

Усложнение: выбрать несколько «Снежных баб», какая «Снежная баба» больше поймает.

Тема недели: «Город мастеров»

«Третий лишний»

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: парами.

Ход игры: играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой - сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Варианты игры:

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

«Кто сделает меньше прыжков»

Цель игры: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: прыжки.

Построение: в одну колонну.

Ход игры: на площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Усложнение: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»

Цель игры: учить детей называть действие словом, правильно употреблять глаголы (время, лицо), развивать творческое воображение, сообразительность.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение:

Построение: дети строятся в круг.

Описание игры: воспитатель, обращаясь к детям, говорит: «Сегодня мы поиграем в такую игру. Тот из вас, кого мы выберем водящим, выйдет из комнаты, а мы договоримся, что будем делать. Когда водящий вернется, он спросит: «Где вы были? Что вы делали?» Мы ему ответим: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем!» Выбирают водящего, он выходит.

Воспитатель изображает, что будто бы он пилит дрова. «Что я делаю?» — спрашивает он у детей. — «Дрова пилите». — «Давайте все будем пилить дрова».

Приглашают водящего. «Где вы были? Что вы делали?» — спрашивает он. Дети отвечают хором: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». Дети и воспитатель изображают пилку дров, водящий отгадывает: «Вы пилите дрова». Для продолжения игры выбирают другого водящего.

Когда новый водящий выходит из комнаты, воспитатель предлагает детям самим придумать действие, которое они будут показывать: умываться, танцевать, рисовать, рубить дрова, играть на пианино и др.

Воспитатель следит за правильностью употребления глаголов. В случае, если, отгадывая, ребенок неправильно употребляет форму глагола, говорит, например: «Вы танцуете, рисуете», воспитатель добивается, чтобы ребенок усвоил, как нужно сказать правильно. «Дети, что вы делаете? — спрашивает воспитатель. — Правильно сказал Вова?» Дети: «Мы рисуем». «Вова, скажи правильно, что делают дети», — предлагает воспитатель. Вова: «Они рисуют».

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Цель игры: формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бросание, ловля мяча.

Ход игры: дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила игры: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

Усложнение: кто не успел поднять мяч, выполняет дополнительное задание или придумывает упражнение с мячом.

«Ловишка, бери ленту»

Цель игры: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег

Ход игры: дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Усложнение: выбрать два Ловишки или чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Морские фигуры»

Цель: развивать двигательные, коммуникативные и творческие способности, расширять эрудицию.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: подражательные движения.

Инвентарь: несколько стульев.

Ход игры: по игровой площадке расставляются стулья. Ведущий — капитан. Он дает каждому игроку название какого-нибудь предмета из корабельной обстановки. Капитан начинает двигаться за спинами сидящих по кругу и рассказывать о плавании на корабле, называя при этом предметы, необходимые для морского плавания. Каждый названный капитаном «предмет» встает. Они выстраиваются друг за другом за капитаном. Когда встали все игроки, капитан кричит: «На море шторм!» Дети двигаются, изображая волны. Капитан командует: «На море штиль!» Дети стараются как можно скорее занять свои места на стульях. Оставшийся без стула, становится капитаном и начинает игру заново, рассказывая свою историю.

Особые замечания: строиться за капитаном игроки должны в порядке названных им предметов. Садиться можно не только на свой, но и на любой свободный стул.

Тема недели: «Новогодний калейдоскоп»

«Мороз – Красный нос»

Цель игры: способствовать развитию ловкости, воспитанию выдержки и терпения.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: водящий игрок – в центре площадки, все остальные дети с одной стороны площадки.

Ход игры: на противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

«Я Мороз — Красный нос.

Кто из вас решится

В путь - дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить.

Правила игры:

1. Водящий «замораживает» касанием руки;
2. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки;
3. Играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными;
4. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза.
5. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз (какая пара Морозов) заморозил(а) больше играющих.

Усложнение: Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два Мороза (Мороз - Красный нос и Мороз - Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

«Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я Мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

После ответа:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз»,— все играющие перебегают в другой дом, а оба Мороза стараются их заморозить.

«Снежная карусель»

Цель игры: способствовать улучшению ориентировке на местности; способствовать развитию выносливости.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Построение: взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки.

Ход игры: по сигналу взрослого дети идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов, бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился,

полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сначала они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.

Правила игры: игроки должны обязательно двигаться в одном направлении.

Усложнение: давать команды быстрее и несколько раз.

«Загони льдинку»

Цель: учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Способствовать развитию ловкости, умения рассчитывать силу толчка.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: прыжки на одной ноге.

Ход игры: на полу (снегу) мелом (краской) нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. По сигналу, подпрыгивая на правой (левой) ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему.

Правила игры:

1. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.
2. Во время движения ногу менять нельзя.

Усложнение: ведение льдинки (шайбы) клюшками.

«Метелица»

Цель: способствовать развитию внимания и командного духа.

Интенсивность: игра малой, средней подвижности.

Основное движение: ходьба (бег).

Построение: Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он метелица.

Ход игры: метелица медленно идет между конусами змейкой, ведя за собой.

Правила игры: ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.

Усложнение: то же, но бегом.

Тема недели: Рождественские каникулы

«Бабка – Ёжка»

Цель игры: закреплять умение избегать столкновения, развивать быстроту реакции, координацию, ловкость.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: ходьба и бег.

Считалочкой выбирается Бабка-Ёжка.

Ход игры: все дети и сказочный персонаж выполняют ходьбу по залу и говорят слова:

«Бабка-Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала.

Пошла на улицу и поймала курицу,

Побежала в баньку, раздавила зайку.

А потом и говорит: «У меня нога болит»

Раз, два, три – беги.»

Дети убегают от Бабушки. Кого она поймала, присаживается на стул.

Усложнение: кого поймает бабка-ежка, выполняет задание (обговорить в начале игры); можно выбрать помощника для бабушки «лешего».

«Игры – эстафеты»

Цель: закреплять у детей умение быстро бегать, реагировать на команду, выполнять задания; развивать быстроту, координацию и ловкость; совершенствовать сформированные у детей двигательные навыки и воспитывать у детей настойчивость в достижении цели.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основные движения: бег, челночный бег с переносом предметов.

Ход игры:

1. «бег в мешках» добежать до конуса и обратно;
2. «лыжные гонки» на одной лыже скользить до конуса и обратно;
3. «метко в цель» попасть снежком в корзину с расстояния 3м;
4. игра « куры и петухи» рассыпать фасоль и горох на площадке по команде начали , засекается время чья команда за 10 секунд принесет в бутылку больше гороха и фасоли, у каждой команды подписанные бутылки (старт дается одновременно для нескольких человек из разных команд).

«Елочные игрушки»

Цель: способствовать развитию ловкости и быстроты движения.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основные движения: ходьба.

Ход игры: по залу разложены елочные игрушки (не стеклянные), дети ходят по залу по команде «игрушки» каждый поднимает одну, кому не досталась игрушка, выбывает из игры.

Усложнение: разные виды ходьбы.

«Снежки»

Цель: способствовать развитию ловкости и меткости.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: метание (снежки делают заранее, из ткани набитой синтепоном, такие снежки можно использовать и на улице и в зале, можно стирать).

Ход игры: дети делятся на две команды, по команде начинают перебрасывать снежки. По команде «стой», смотрят, у кого на стороне окажется меньше снежков.

Усложнение: можно узнать у какой команды дальше всех улетит снежок или кто больше всех раз попадет в цель.

Тема недели: «В гостях у сказки»

«Лягушки и цапли»

Цель игры: закреплять умение прыгать через верёвку, сохраняя равновесие. Развивать координацию движений.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: прыжки.

Инвентарь: атрибут цапли, стойки, верёвка, мешочки.

Построение: врассыпную.

Ход игры: границы болота (прямоугольник или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами, между которыми протянуты веревки. На концах веревок — мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 повторений игры выбирается новая цапля.

Указания. Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие должны равномерно располагаться по всей площади болота.

Усложнение: В игре могут быть 2 цапли. Можно ограничить пространство «болото», сделать его меньше.

«Серый волк»

Цель игры: развивать координацию движений, быстроту реакции, внимание, память.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Построение: в шеренгу.

Инвентарь: атрибут волка.

Ход игры: Присев на корточки, один из играющих - серый волк прячется за чертой в конце площадки (в кустах или густой траве). Остальные дети находятся на противоположной стороне за другой чертой. Расстояние между ними - 20-30 м. По сигналу дети идут в лес собирать грибы и ягоды. Навстречу им выходит ведущий.

- Вы, друзья, куда спешите?
- В лес дремучий мы идем.
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем.
- Вам, зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим.
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит.

После переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

«Соберу я ягоды

И сварю варенье,

Милой моей бабушке
Будет угощение.
Здесь малины много,
Всю и не собрать,
А волков, медведей
Вовсе не видать!»

После слов «не видать!» серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь осалить. Пленников он уводит в логово - туда, где прятался сам.

Правила игры. Серому волку нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать прежде, чем прозвучат слова «не видать!». Ловить убегающих можно только до черты.

Тема недели: " Прилёт птиц"

«Птицы»

Цель: воспитывать внимание и сообразительность; развивать быстроту реакции.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: свободное.

Инвентарь: нет.

Ход игры: Играющие по считалочке выбирают хозяйку и ястреба, остальные - птицы. Хозяйка тайком от ястреба даёт название каждой птице: кукушка, ласточка и т. д. Прилетает ястреб. У него с хозяйкой начинается переключка:

- За чем пришёл?

- За птицей.

- За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Она выбегает, ястреб её ловит. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Выбегать и ловить можно только угаданную птицу. Игра продолжается до тех пор, пока ястреб не поймает всех птиц.

Усложнение: можно назвать сразу несколько птиц.

«Журавли – журавли»

Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений; закреплять умение быстро переставаться.

Интенсивность: игра большой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в соответствии с текстом.

Инвентарь: нет.

Ход игры: В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поёт или говорит речитативом следующие слова: " Журавли - журавли, выгнитесь дугой". Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: " Журавли - журавли, сделайте верёвочкой". Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который всё учащает свои шаги по темпу песни. " Журавли - журавли, извивайтесь как змея". Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поёт: "Змея сворачивайся в кольцо", "Змея выпрямляйся" и т. д.

Усложнение: Упражнения выполняются во все возрастающем темпе, переходящим в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

«Птицелов»

Цель: улучшать быстроту реакции на сигнал, формировать творческое воображение.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в круг.

Инвентарь: нет.

Ход игры: Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого - птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят на распев: " В лесу, во лесочке, на зелёном дубочке. Птички весело поют, Ай! Птицелов идёт! Он в неволю нас возьмёт, птицы, улетайте!". Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте. Тот, кого он нашёл, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте по сигналу.

Тема недели: «Птицы весной»

«Птица без гнезда»

Цель: развивать внимание, быстроту, ловкость.

Интенсивность: игра большой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в круг.

Инвентарь: нет.

Ход игры: Выбирают водящего, «птенца без гнезда». Играющие встают в круг по два друг за другом, лицом к центру. Первые игроки ставят руки на пояс-это «гнезда», вторые игроки ставят руки первым на плечи – это «птицы». Водящий стоит в середине круга. Водящий говорит: «Все птицы, в полет!». Птицы оставляют свои гнезда и летают за водящим, руками имитируя движения крыльев. Внезапно водящий говорит: «Птицы, в гнезда!». Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив руки ему на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Усложнение: 1. Водящих может быть два или три. 2. Вместо «гнезд» можно сделать «скворечники» - дети стоят по кругу и держат обручи, птицам нужно залететь в скворечник, т.е. оказаться в центре круга и взяться за обруч.

«Филин и пташки» (игра высокой подвижности)

Цель: развивать у детей ловкость, быстроту, закреплять названия птиц, их повадки.

Интенсивность: игра большой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: свободное.

Инвентарь: нет.

Ход игры: Перед началом игры играющие называют птиц, повадкам и голосу которых смогут подражать. Играющие выбирают «Филина», он прячется в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летят по площадке. На сигнал «Филин!», все птицы стараются улететь в свои гнезда. Гнезда птиц и филина лучше устраивать на

высоких предметах. Если филин успеет кого-то поймать, тогда пойманный становится филином.

Усложнение: 1. Во время нахождения в гнезде, дети могут сохранять неподвижную и заранее обговоренную или придуманную на месте позу. Если ребенок пошевелился или не смог удержать позу, то он считается выпавшим из гнезда и автоматически пойманным филином.

Тема недели: «Цирк», "Театр", "День смеха"

«Жмурки»

Цель игры: развивать координацию движений, быстроту реакции, внимание, память.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Построение: в круг.

Инвентарь: платочек, колокольчик.

Ход игры: дети располагаются по кругу. Одному из детей завязывают глаза — это «жмурка». Он встаёт на середину. По сигналу воспитателя дети ходят, бегают, слегка похлопывая в ладоши. «Жмурка» ловит. Когда «жмурка» поймает кого-нибудь, игра приостанавливается, выбирается новый «жмурка». Если «жмурка» долго не может никого поймать, его надо сменить.

Правила:

1. Если «жмурка» приближается краю отведённой для игры площадки, или к чему-нибудь, обо что может ушибиться, споткнуться, его громко предупредить словом «огонь!»
2. Спасаться от «жмурки» за пределы площадки нельзя. Кто выбежит, считается пойманным.
3. Пойманный водит.

Вариант игры: дети стоят по кругу, в центре двое — «жмурка» и ребенок с колокольчиком в руках. Мальчик бежит по кругу и звонит, а «жмурка» его ловит.

Правила: убегающий, звонит не все время.

Усложнение: выбрать двух жмуток.

«Дедушка Мазай»

Цель игры: закреплять у детей умение бегать в разных направлениях, увёртываться от Мазая. Развивать ловкость, быстроту, выносливость, внимание, пластику тела, чувство юмора.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в шеренгу.

Инвентарь: атрибут - дедушки Мазая.

Ход игры: выбирают «деда Мазая», остальные договариваются, какие движения будут показывать:

«Здравствуй, дедушка Мазай!

Из коробки вылезай.

Где мы были, мы не скажем,
А что делали — покажем.»

Дети изображают действия (рыбачить, косить, ягоды собирать, стирать). Если отгадает, дети разбегаются, «Мазай» их ловит. Кого поймал — тот «Мазай».

«Дракон»

Цель игры: развивать быстроту реакции, координацию, ловкость, внимание, совершенствовать двигательные навыки.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег, ходьба.

Предварительная работа: чтение сказок - "Дракон и принцесса", "Пастух и дракон", рассматривание иллюстраций с драконами.

Ход игры: дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый — это «голова», последний — «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит, он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

Тема недели: «Космос»

«Ждут нас быстрые ракеты»

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу; развивать знания о космосе; воспитание патриотизма.

Интенсивность: игра большой интенсивности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: обручи.

Ход игры: По залу раскладываются обручи-ракеты. По количеству их несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет —

Опоздавшим места нет!»

После последних слов дети разбегаются и занимают места в «ракетах» (если детей много, то можно усаживаться в одну ракету по 2-3 человека) и принимают разные космические позы. Те, кому не досталось места в ракете, выбирают самые интересные и красивые позы космонавтов. Затем все становятся в круг и игра начинается сначала.

Усложнения:

- 1) Поставить конусы — астероиды. Если ребёнок наткнется на «астероид», он выбывает;
- 2) Уменьшение количества «ракет» с каждой последующей игрой;

- 3) В последующих играх ребёнок, забегая в «ракету», входит в «невесомость» (встаёт на одну ногу), при этом также принимая космическую позу.

Тема недели: «Профессии»

«Пожарные на ученье»

Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу; упражнять в лазании и в построении в колонну.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: лазание.

Построение: лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 2-3 колонны.

Инвентарь: гимнастические лестницы, колокольчик.

Ход игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 2-3 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны.

Усложнение: Добавить наклонную доску к гимнастической стенке. По наклонной доске забежать, подняться по гимнастической стенке, позвонить в колокольчик, перейти на второй пролет гимнастической стенке, спуститься вниз, вернуться в конец колонны.

«Трактористы»

Цель: закреплять умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей, вырабатывать ритмичность движений.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба.

Инвентарь: картонный руль.

Ход игры: Из 5 человек дети образуют трактор. Четверо, становятся парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре; вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с протянутыми к ней руками первой пары. Пятый участник – тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке, залу мелким топочущим шагом, проговаривая. На каждую строку приходится 8 шагов.

Тар-тара-тара-ра,

С деревенского двора

Выезжают трактора.

«Будем землю пахать,

Будем хлеб засеивать!

Будем рожь молотить!

Малых детушек кормить».

Усложнение: Когда тети научатся ритмично топать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».

Тема недели: «Этикет»

«Правила гигиены»

Цель игры: закреплять знания правила гигиены, развивать внимание, ловкость.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Построение: в круг.

Ход игры: С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

Усложнение: выбираются два водящих, кто больше отгадает, что показывают дети. Тот победил.

«Зевака»

Цель: закреплять умение метать и ловить мяч, развивать координацию движений, глазомер.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бросок и ловля мяча

Построение: в круг.

Инвентарь: мяч.

Ход игры: Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.

Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Усложнение: 1. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком в середине круга.

2. Тот кто ловит, прежде чем поймать мяч, отвечает «Спасибо» и ловит мяч. Если не сказал «Спасибо», так же встает в середину круга и выполняет задание.

«Угадай, что делали»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: подражательные движения.

Инвентарь: нет.

Ход игры: Выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуй, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое–нибудь действие (пьют чай, танцуют, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Если отгадал, выбирается другой водящий.

«Свободное место»

Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу, упражнять в быстром беге.

Интенсивность: игра большой подвижности.

Основное движение: бег.

Инвентарь: нет.

Ход игры: играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место.

Усложнение: Бег заменить любым другим видом: проскакать на одной ножке, на двух ногах, галопом и т.д.

Тема недели: «Моя семья»

«Семья»

Цель игры: закреплять умение быстро бегать, быстро реагировать на команду, развивать быстроту реакции, ловкость.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в шеренгу вдоль одной из границ игровой площадки.

Ход игры: педагог делит детей на 3 группы (папы, мамы, дочки и т.д.).

Перед началом игры педагог читает стихотворение:

«Тары-бары, тары-бары!

Здесь веселая семья

Друг за другом побежали.

Друг от друга не отстали!

Посмотрите вы скорее,

Кто же бежит быстрее?»

Педагог говорит: «Приготовились!»- и все игроки принимают положение высокого старта.

Сигналом для начала бега является название одной из групп детей.

Вариант игры: менять положение старта: сидя, стоя спиной к направлению движения.

Усложнение: давать команду быстрее.

«Было у мамочки десять детей»

Цель игры: способствовать закреплению умения детей ходить, держась за руки по кругу, развитию внимания.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: ходьба.

Построение: в круг.

Ход игры: По считалочке выбирается водящий, он встает в центр круга, который образуют дети взявшись за руки. По указанию педагога дети начинают движение по кругу, педагог читает стихотворение:

«Было у мамочки
Десять детей:
Пять славных дочек
И пять сыновей.
Дети все мамочку
Очень любили
В праздник подарки
Ей дружно дарили.
Без мамочки дети
Не пили, не ели.
Мамочку ждали,
В окошко глядели
И делали дружно вот так!»

По сигналу дети повторяют за водящим движение.

Кто выполнил лучше всех, становится водящим.

Усложнение: педагог читает стихотворение в разном темпе и дети выполняют движения, под темп который им задает педагог.

«Папа, мама, дети»

Цель игры: способствовать закреплению умения детей ходить врассыпную и прыгать на двух ногах на месте, развитию внимания и ловкости.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, прыжки на двух ногах.

Построение: врассыпную.

Ход игры: мальчики- «папы», девочки- «мамы», а вместе-«дети». Девочки стоят на месте, а мальчики по команде «Папа пошел на работу» ходят врассыпную. По команде «Мама пошла на работу» мальчики стоят на месте, а девочки ходят врассыпную. По команде «Дети играют»- все вместе прыгают на месте.

Вариант игры: прыжки на одной ноге.

Усложнение: давать команду быстрее.

«Зайцы»

Цель: продолжать закреплять умение прыгать на 2 ногах, продвигаясь вперед; развивать ловкость, уверенность.

Интенсивность: игра большой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: дети стоят в нарисованных кружках или обручах.

Инвентарь: нет.

Ход игры: Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным зайцем и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз, с тем, чтобы все дети побывали в роли зайца.

«Найди своё место»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: ходьба.

Инвентарь: стулья, геометрические фигуры.

Ход игры: Геометрические фигуры стоят на стульях, у детей карточки с различными фигурами. По сигналу дети занимают места у соответствующего стула.

Усложнение: Аналогично можно провести игру на закрепление цвета, классификации животных и т.д.

«Дом»

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений, формировать творческое воображение.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: подражательные движения.

Построение: в кругу или врассыпную.

Инвентарь: стулья.

Ход игры: Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

На опушке дом стоит, *(Складывают ладони «домиком» над головой.)*

На дверях замок висит, *(Смыкают ладони «в замок».)*

За дверями стоит стол, *(Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.)*

Вокруг дома частокол. *(Руки перед собой, пальцы растопыривают.)*

«Тук-тук-тук – дверь открой!» *(Стучат кулачком по ладони.)*

«Заходите, я не злой!» *(Руки в стороны, ладони вверх.)*

Усложнение: дети самостоятельно произносят текст.

Тема недели: «Праздник весны и труда»

«Гори, гори ясно»

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Интенсивность: игра большой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в колонну парами.

Инвентарь:

Ход игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Усложнение: группу можно разделить на две колонны парами.

Тема недели: «День Победы»

«Доставь донесение»

Цель: развивать быстроту, ловкость; научить бегать в колонне по одному, играть дружно, в команде.

Интенсивность: игра большой подвижности.

Основное движение: бег с элементами эстафеты.

Инвентарь: обруч, «письмо», сумка

Ход игры: играющие разделяются на две равные по количеству игроков команды. Игроки, стоящие первыми, держат в руках по сумке. На расстоянии 5-6 м от команд лежит по обручу, в них по письму (донесение). По сигналу инструктора «внимание, марш!» дети бегут, берут донесение, кладут в сумку и передают вторым игрокам. Последующие игроки оббегают обруч, возвращается к команде, передают сумку следующему. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

«Переправа»

Цель: тренироваться в беге парами, держа друг друга за руки; учить пробегать так, чтобы не задеть ворота.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба или бег в парах.

Построение: парами, лицом друг к другу.

Инвентарь: нет.

Ход игры: все дети встают парами лицом друг к другу и берутся за руки – это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами.

Вариант 1: Каждый раз «ворота» опускаются ниже. Можно поднимать руки и держать их на уровне плеч или на уровне пояса.

Вариант 2: Пробегая через «ворота», проносить разные предметы.

«Подбрось гранату – поймай гранату»

Цель: учить умению действовать с воланом; закреплять и развивать координацию движений; совершенствовать навыки бега.

Интенсивность: игра малой подвижности.

Основное движение: бросание и ловля.

Построение: по кругу.

Инвентарь: обруч, волан.

Ход игры: дети строятся в круг, в центре круга лежит обруч, в котором стоит водящий с воланом. Водящий бросает волан вверх кому-то из ребят. Игрок должен его поймать.

Примечание: водящий не должен выходить из обруча; ребенок, не поймавший волан, временно выбывает из игры.

Усложнение: бросать и ловить одной рукой.

«Разведчики»

Цель: развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции и ловкость, формировать командный дух.

Интенсивность: игра средней подвижности.

Основное движение: ходьба, бег.

Инвентарь:

Ход игры: участники игры делятся на две команды и становятся друг против друга.

Каждая команда выбирает капитана, который назначает одного из членов своей команды в «разведку». Надо дойти до линии соперников, коснуться кого-либо из стоящих там и быстро бежать назад к своей команде, чтобы не дать сопернику запятнать себя. Если убегающий успел уйти от преследования, он занимает место в своей команде, а тот, кто его догонял и не смог догнать, становится «пленником» или выбывает из игры, в зависимости от условий. Игра заканчивается, когда одна из команд потеряет более половины своих участников.

Усложнение: изменить способ передвижения (передвигаться прыжками, подскоками).