|  |  |
| --- | --- |
| **Подвижные игры**   1. ***Пять шагов*** | 1. ***Мяч соседу*** |
| Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления. | Цель игры: закреплять быструю пере-ачу мяча по кругу. |
| Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.  ! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д. | Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.  ! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать. |
| 1. ***Воротца*** | 1. ***Запрещённое движение*** |
| Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм. | Цель игры: развивать моторную память. |
| Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово! ». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.  ! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны. | Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.  ! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений. |
| 1. ***Зеркало*** | 1. ***У кого мяч?*** |
| Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений. | Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность. |
| Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.) . Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.  ! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок. | Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.  ! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры. |
| 1. ***Фантазёры*** | 1. ***Повтори наоборот*** |
| Цель игры: формировать творческое воображение. | Цель игры: развивать пространственную координацию. |
| Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.) . Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.  ! Каждый игрок старается придумать свою фигуру. | Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки. |
| 1. ***Летает – не летает*** | 1. ***Эхо*** |
| Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность. | Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки. |
| Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.  ! Можно построить игроков в шеренгу или в круг. | Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог про-износит короткие предложения, а де-ти отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там? », а дети отвечают «Та-а-ам».  ! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику. |
| **Подвижные игры средней интенсивности**   1. ***Приветики*** | 1. ***Сбей грушу*** |
| Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассып-ную. | Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании. |
| Под спокойную музыку дети мед-ленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.  Игра проводится 5 – 6 мин. | Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш») .  ! Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол. |
| ***13. Озорные гномы*** | ***14.*** ***Слушай – танцуй*** |
| Цель игры: развивать быстроту реакций. | Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций. |
| Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Водящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин. | Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.  ! Во время движения дети не должны задевать друг друга. |
| ***15. День и ночь*** | ***16. Дракон*** |
| Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч. | Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки. |
| У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День! » дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.) . По команде «Ночь! » - замереть в той позе, в которой застала ночь.  Игра проводится 3 – 4 мин. | 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». |
| ***17. Смелый охотник*** | ***18. Большая черепаха*** |
| Цель игры: развивать умение ползать и бегать. | Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать. |
| Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника. | Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашьим панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных мате-риалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас. |
| ***19***. ***У ребят порядок строгий*** | ***20.*** ***Горячая картошка*** |
| Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самостоятельность, организованность и внимание. | Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу. |
| Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:  У ребят порядок строгий,  Знают все свои места.  Ну, трубите веселее:  Тра-та-та, тра-та-та!  С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились. | Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.  ! При передаче мяч не бросать; дети, уронившие мяч, выбывают из игры |
| ***21. Кто внимательный?*** | ***22. Ручейки и озёра*** |
| Цель игры: воспитывать внимание и организованность. | Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения. |
| Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.  ! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения. | Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали! » все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.  Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. |
| ***23. Быстро шагай*** | ***24. Переправа на плотах*** |
| Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал. | Цель игры: развивать равновесие. |
| Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой! » В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.  ! Нельзя бежать – шагать быстро. | Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «ре-ку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад по следу. |
| **Подвижные игры высокой интенсивности**  ***25. Караси и щука*** | ***26. Линеечка*** |
| Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность. | Цель игры: воспитывать самостоятельность, организованность. |
| 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. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.  ! Карасям нельзя трогать камешки руками. | Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.  ! Строиться только в своей команде, очерёдность в шеренге значения не имеет. |
| 1. ***Охотники и утки*** | ***28. Части тела*** |
| Цель игры: воспитывать ловкость. | Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность. |
| Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.  ! Мяч бросать в спину или ноги. | Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова! » каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.  ! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др. |
| ***29. Совушка*** | ***30. Рыбаки и рыбки*** |
| Цель игры: формировать творческое воображение. | Цель игры: формировать согласованность двигательных действий. |
| Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает! » игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает! » дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.  ! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком. | Игроки-«рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, об-разуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попалась в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки. |
| ***31. Плетень*** | ***32. Снежная королева*** |
| Цель игры: воспитывать самостоятельность и организованность. | Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость. |
| Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (скрестив руки перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень! » строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.  ! Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать. | Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте. |