|  |
| --- |
| **Игра "Гуси"**  *Для игры нужен рисунок на асфальте, где изображаются гусиный дом, извилистая тропинка, пруд.*  *Все дети - гуси. Один из них - вожак. Он поведет гусей из дома на пруд. Все движения, которые делает гусь-вожак, повторяют гуси. Гуси идут друг за другом, на цыпочках, поджимают то одну, то другую ногу, машут крыльями, поворачивают голову в разные стороны. Но при этом никто не должен сойти с тропинки, оступиться.*  *Все повторяют за вожаком: "Га-га-га!"*  *Когда вожак скажет: "И скорей бегом на пруд!", гуси на перегонки бегут к пруду.*  Друг за дружкою гуськом  Ходят гуси бережком.  Впереди идёт вожак,  Он шагает важно так -  Га-га-га!  Гуси все за вожаком  Вперевалочку, шажком.  Шаг шагнут, другой шагнут,  Низко головы нагнут.  Га-га-га!  E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\гусь.jpgГуси крыльями взмахнут,  И скорей бегом на пруд! |

|  |
| --- |
| **Игра малой подвижности**  **«Дятел»**  *Дети собираются на площадке, выбирают водящего — дятла. Все встают в пары и образуют круг, дятел встает посередине. Играющие ходят по кругу и* ***все вместе говорят слова:***  Ходит дятел у житницы,  Ищет зернышко пшеницы.  **Дятел отвечает:**  Мне не скучно одному,  Кого хочу, того возьму.  *С этими словами он быстро берет за руку одного из играю­щих и встает в круг. Оставшийся без пары встает в середину круга, он дятел. Игра повторяется.*  http://detkam.e-papa.ru/inc/im_colouring/23244455.png |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра**  ***«Курочка-хохлатка»***  *E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\курочка.jpg Воспитатель изображает курицу, дети - цыплят. Один ребёнок сидит на скамейке, вдали от остальных детей. Это кошка дремлет на солнышке.*  *Курица-мама выходит с цыплятами гулять.*  ***Воспитатель говорит:***  Вышла курочка-хохлатка,  С нею жёлтые цыплятки.  Квохчет курочка: "Ко-ко,  Не ходите далеко".  ***Приближаясь к кошке он говорит****:*  На скамейке у дорожки  Улеглась и дремлет кошка...  Кошка глазки открывает  И цыпляток догоняет.  *Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые вместе с курицей убегают.* |

|  |
| --- |
| **Игра-упражнение на развитие быстроты движений, ловкости и реакции.**  **«Оттолкни и поймай мяч»**  *Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребёнок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3, 5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встаёт, поворачивается кругом, ловит брошенный партнёром мяч, снова принимает исходное положение.*  *Игра повторяется 4-6 раз. После этого дети меняются местами.*  E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\мяч.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра (профилактика плоскостопия)**  **«Бегущая скакалка»**  **Цель игры:** *развивать координацию движений, чувства равновесия; укреплять мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.*  **Необходимый материал:** *длинная скакалка или веревка*.  **Ход игры:** *Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы, а стальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку, сменяет держащего ее.*  E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\скакалка.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра (профилактика плоскостопия)**  **«Поймай комара»**  **Цель игры:** *развивать быстроту реакции, внимание; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат голени и стоп.*  **Необходимые материалы:** *прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.*  **Ход игры:** *Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.*  E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\комарик см..gif |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Веселая змейка»**  **(профилактика плоскостопия)**  ***Цель:*** *тренировать навыки правильного дыхания (ритмичное, полное, с правильным выдохом); укреплять мышцы  туловища и конечностей.*  E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\змейка.jpg *Ходьба простым шагом под ритмические стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Ведущий регулирует темп ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянув, руки на поясе. Продолжительность 10—20 секунд.*  Что там? Змейка!  Вьется, вьется.  Эй, кто с нами не смеется?  Это ручеек петляет,  Тот, что зародился в мае.  Так ребята друг за другом  Мчатся, мчатся, мчатся кругом,  И петлею, и змеею.  Кружат и не падают,  И друг друга радуют. |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Воробьишки»**  ***Цель:*** *Продолжать учить ходить по кругу, сохраняя ровное построение.*  *Мама воробьиха*  *Зовет своих детей:*  **«Ко мне, мои воробышки,**  **Летите поскорей!**  **Сегодня начинаем**  **Учиться мы летать.**  **Скорее в круг вставайте**  **И будем начинать».**  *Построение в круг. Ходьба по кругу с характерными движениями рук «помахивание крыльями». «Мама воробьиха» показывает движение, а затем отходит в сторону, «присматривает за детьми». Пока «воробьиха» смотрит, дети выполняют ходьбу по кругу.*  - **Уснула воробьиха, а воробышкам только того и надо. Расправили они крылышки и разлетелись кто куда.** *Летают воробышки по всему залу, площадке. (Бег врассыпную).*  *.* |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Воробьишки»**  (продолжение)  **«Воробьиха» просыпается.**  **Чик-чирик, чик-чирик,**  **Что за шум? Что за крик?**  **В круг скорее становитесь**  **И опять летать учитесь**  *Дети становятся в круг, игра повторяется. Воспитатель снова делает вид, будто засыпает, дети разбегаются врассыпную, затем «воробьиха» просыпается.*  **Задремала я всего на минутку,**  **Воробьишки расшалились не на шутку.**  **Буду строго я теперь следить за вами,**  **Чтоб послушными росли вы воробьями.**  E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\воробей.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра**  **«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»**  **Дети:**  У медведя во бору  Грибы, ягоды беру.  А медведь не спит  И на нас кричит…  **Медведь:** Ру-у-у-у-у  **Воспитатель:**  Побежали наши дети  Все быстрей, все быстрей,  Не догонит косолапый…  Давайте, веселей!  *Ребенок - ловишка выбегает и старается осалить детей.*  *Пойманные, отходят в сторонку. По сигналу: «Медведь в берлоге» ловля детей прекращается. Выбирается новый ловишка -медведь.* |

|  |
| --- |
| **Считалочка для выбора ловишки:**  Мишка, мишка косолапый,  Мишка по лесу идет,  Мишка хочет ягод сладких,  Да никак их не найдет.  *E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\медведь..png* |

|  |
| --- |
| **Игра «Дровосеки»**  Станьте друг против друга (взрослый — ведущий). **"Мы сегодня дровосеки"**, — объявляет взрослый. Показывайте движения и называйте их: **"Идем в лес, несем топор, рубим дерево, отрубаем сучки, катим бревно и т. д."**. Задача маленького дровосека — точно повторять движения.  Когда малыш запомнит их, взрослый должен намеренно запутывать малыша — говорить одно, а показывать совсем другое. Задача ребенка — не сбиться и показать названное движение. Освоившись, малыш тоже может попробовать себя в роли ведущего. Дровосеков можно заменить рыбаками, садовниками, плотниками и т. д.  *Для этой игры используйте ветки деревьев, игрушечные инструменты. Она станет еще интереснее, если в ней будет участвовать целая компания.* |

|  |
| --- |
| **Игра «Угости белку орешком» (4 года)**  ***Цель:*** *Упражнять в прыжках, укреплять связочно-мышечный аппарат стоп и голеней.*  *Белку (или другую игрушку) положите на полочку или на сучок дерева, а рядом, чуть выше поднятой руки ребенка, повесьте корзину. Чтобы угостить белку орешком (положить его в корзину), ребенок должен высоко подпрыгнуть. Следите, чтобы дети отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись. Можно повесить 2—3 корзинки — это даст возможность одновременно выполнять упражнение 2—3 детям. Корзинки можно повесить на разной высоте — в зависимости от роста ребенка.*  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\белочка.jpg |

|  |
| --- |
| **"Мой веселый, звонкий мяч" (3-4 года)**  **Цель:** *Упражнять в прыжках, укреплять связочно-мышечный аппарат стоп и голеней.*  *Предложите детям стать кругом или полукругом. Возьмите большой мяч, отбейте его рукой и произнесите:*  **Мой веселый, звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?  Желтый, красный, голубой,  Не угнаться за тобой!**  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\мишка мяч.gif *Затем положите мяч и предложите детям попрыгать, как мяч. Вновь повторите стихотворение и сделайте движение рукой, как будто отбиваете мяч. Закончив читать стихотворение, провозгласите: "Догоню!" Дети должны разбежаться.* |

|  |
| --- |
| **Подвижные игры и их роль в развитии дошкольников.**  Почему же так важны подвижные игры для дошкольников? Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.  Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается. |

|  |
| --- |
| **Какие бывают подвижные игры для дошкольников.**  Условно подвижные игры для дошкольников можно разделить на сюжетные, бессюжетные и игры-забавы. Однако, в любом случае, подвижные игры для дошкольников должны быть достаточно простыми и иметь доступные правила. Важно также подбирать такие подвижные игры для дошкольников, которые будут соответствовать уровню развития участвующих в них детей – не окажутся сложными, или наоборот, излишне примитивными.  Кроме того, желательно, чтобы дошкольник играл в подвижные игры с другими детьми под чутким руководством, а, если возможно, то и при активном участии взрослого. Стоит помнить, что у детей дошкольного возраста большая часть травм происходит именно во время подвижных игр.  **Сюжетные подвижные игры для дошкольников.**  Сюжетные подвижные игры для дошкольников помогают малышам закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира. Например, о средствах передвижения (автомобилях, поездах, самолетах) и правилах пользования ими; о повадках и особенностях движений различных животных и птиц и т.д. |

|  |
| --- |
| **Игра «Попади в ведро»**  **Цель*:*** *развивать координацию и ловкость движений, дать первоначальные представления (интуитивные) об углах падения.*  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\мяч эстафета.jpg Установите в подходящем месте пластмассовое ведро или большую корзину. Став достаточно близко, покажите ребенку, как забрасывать в нее мяч. Каждый раз после точного попадания победитель делает шаг назад. Проигравший передает мяч другому. |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Пять в линию» (4-5 лет)**  **Цель*:*** *развивать двигательные навыки, силу рук, цепкость пальцев, координацию и ловкость движений.*  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\кубики.jpg Расставьте или разложите на земле в линию пять небольших предметов. Это могут быть кегли или городки, мячики или кубики, просто палочки или чурки. Расстояние до первой чурки — 2 метра, от нее до следующей чурки тоже 2 метра, так что всего придется пробежать 10 метров, подбирая чурки на бегу, и еще 10 метров обратно, бережно прижимая их к себе, чтобы не выпали: без добычи возвращаться не положено. |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Вороны» (3-4 года)**  **Цель игры:** развивать у детей слуховое внимание, умение двигаться в соответствии со словами стихотворения, упражнять в правильном произношении звука [р], учить говорить то громко, то тихо.  Дети изображают ворон, они стоят посреди комнаты и выполняют движения в соответствии с текстом, который говорит нараспев воспитатель. Слова «кар-кар-кар» произносят все дети.  ***Слова: Движения:***  Вот под елочкой зеленой *Дети бегают по комнате,*  Скачут весело вороны: *размахивая руками как*  «Кар-кар-кар!» *(громко)* *крыльями.*  Целый день они кричали,  Спать ребятам не давали:  «Кар-кар-кар!» *(громко)*  Только к ночи умолкают *Садятся на корточки, руки*  И все вместе засыпают: *под щеку — засыпают.*  D:\Мамины документы\Детский сад\Лето\24218_original.jpg«Кар-кар-кар!» *(тихо)* |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Птички и клетка»**  **(6-7 лет)**  **Цель:** Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве.  *Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центе площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит:* ***«Открыть клетку!»****. Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит:* ***«Закрыть клетку!»****. Дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.*  C:\Documents and Settings\Дарья\Мои документы\Downloads\p266707Image1115.gif |

|  |
| --- |
| **Игра «Цапля»**  **Цель игры:** *развивать координацию движений.*  *Дети стоят то на одной, то на другой ноге.*  **Очень трудно так стоять.**  **Ножку на пол не спускать,**  **И не падать, не качаться,**  **За соседа не держаться.**  D:\Мамины документы\Детский сад\Лето\20100531235114-357570c5.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»**  **(6-7 лет)**  **Цель:** Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве.  *Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям.*  *Игра возобновляется с новым ловишкой.* |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Не попадись!» (6-7 лет)**  **Цель:** Закрепить навыки прыжков на обеих ногах с продвижением вперед и назад.    Чертят круг (или выкладывают шнуром). Играющие стоят за кругом на расстоянии полушага. Выбирают водящего. Он становится в цент круга.  Дети прыгают в круг и выпрыгивают обратно. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 1 мин воспитатель прекращает игру и считает пойманных.  Выбирают нового водящего. Игра повторяется.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\не жульничай!.gif |

|  |
| --- |
| **Игра-эстафета «Через ручейки» (6-7 лет)**  **Цель:** *совершенствование навыков бега и прыжков в длину, координации в собственном теле.*  Дети распределяются на 3-5 команд с равным числом играющих. Команды стоят у черты. В 4м от черты линиями (шнурами) обозначается ручей шириной 80-100 см, через такое же расстояние второй. В 2-3 м далее напротив каждой команды ставят кубик (мяч, кегля). По команде дети, стоящие впереди колонн, бегут от кубика, перепрыгивая с разбега ручейки, обегают кубик и опять преодолевают ручьи. Подбежав к своей колонне, они дотрагиваются рукой до ладони, выставленной вперед следующими участниками, после чего те, бегут через ручейки, а первые становятся в конец колонны.  Побеждает команда, в которой никто не замочил ног в ручье и закончившая эстафету первой. Игра повторяется 3-4 раза. |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Охотники и зайцы»**  **(5-6 лет)**  **Цель:** Упражнять в метании, совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве.  Выбирают охотника, остальные дети – зайцы. Зайцы сидят в кустах (по гимнастическим скамейкам, бревнам). В 3-4м от кустов чертят круг – дом охотника. У него 2-3 маленьких мяча (снежка). Зайцы выбегают из кустов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают, а охотник стреляет в них – бросает мячи (бросать можно только в ноги). Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника. После 1-2 повторений выбирают нового охотника.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\зайчик 2.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Лиса в курятнике»**  **(5-6 лет)**  **Цель:** *развивать координацию и ловкость движений, быстроту реакции, упражнять в прыжках.*  Гимнастические скамейки ставят квадратом – это насест. На скамейках стоят дети – это куры. Внутри квадрата (курятника) бегает лиса. Куры то спрыгивают с насеста и бегают по курятнику, то залезают на скамейки. Лиса старается поймать (дотронуться рукой) курицу, которая хотя бы одной ногой касается земли.  После того как лиса поймает 3-5 кур. Из числа самых ловких назначается новая лиса. Игра повторяется 4-5 раз.  C:\Documents and Settings\Дарья\Мои документы\Downloads\Kip+kuikens.gif |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Кто сделает меньше шагов» (5-6 лет)**  **Цель***: укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы конечностей.*  Дети встают в шеренгу на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все перебегают с одной стороны на другую широким шагом. Воспитатель отмечает, кто сделал меньше шагов. Игра повторяется 3-4 раза.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\шаги.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Пилоты»**  **Цель***: укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы конечностей, развивать у детей слуховое внимание, умение двигаться в соответствии со словами стихотворения.*  **Мы отважные пилоты,**  **Это – наши самолеты**  **Два крыла** (махнуть руками)  **Одна кабина** (качнуть головой),  **Сзади мощная турбина** (качнуть попой)  **Разбежались и взлетели -**  **Полетели полетали.**  **Там внизу остался дом –**  **Мы махнем ему крылом!**  **Выше облака и тучи ,**  **Выше-выше! Круче-круче!**  **По воздушным** ямкам (ныряем по воздуху)  **Пристегните лямки!**  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\самолеты.gif |

|  |
| --- |
| **Игра-минутка «Два жука»**  **Цель:** *укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование правильной осанки.*  **На поляне два жука**  **Танцевали гопака:**  (танцуем, руки на поясе).  **Правой ножкой топ, топ!**  (топаем правой ногой).  **Левой ножкой топ, топ!**  (топаем левой ногой).  **Ручки вверх, вверх, вверх!**  **Кто поднимет выше всех?**  (встаем на носочки тянемся вверх).  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\жуки.gif |

|  |
| --- |
| **Игра – соревнование «Пингвины»**  **Цель:** *Продолжать тренировать координацию движений, укреплять мышцы туловища и конечностей.*  Все дети делятся на две команды. У каждой команды по одному маленькому мячу. Каждый, зажав мяч ногами должен пронести его от старта до финиша и обратно. Нужно идти вразвалочку, подражая походке пингвина, ни в коем случае не бежать и не прыгать. Побеждает та команда, игроки быстрее и точнее выполнят условия игры.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\пингвины.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижная игра «Гном»  Цель: *развитие подражательности общей моторики. Закрепление умения выполнять прыжки на двух ногах, держа руки на поясе; приседать без опоры; ходить по кругу в общем для всех темпе.*  Описание: *дети встают в круг. Воспитатель показывает детям, как следует выполнять движения, выразительно произносит текст, побуждая детей произносить его вместе.*   |  |  | | --- | --- | | Дождик, дождик за окном. | *Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, держа руки на поясе.* | | Под дождем остался гном. | *Приседают.* | | Поскорей кончайся, дождик, | *Встают смотрят вверх, тянут вверх руки* | | F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\гном.jpgМы гулять идти не можем. | *Идут по кругу, взявшись за руку* | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижная игра «Мяч»  Цель: *развитие координации движений, ловкости, общей моторики. Обучение прыжкам на двух ногах с удержанием рук на поясе. Формирование умения договаривать слова, словосочетания*.  Описание: дети встают в круг. Воспитатель показывает детям, как следует выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая воспитателю.   |  |  | | --- | --- | | Это мяч, круглый мяч | «Рисуют» руками большой круг | | Красный мяч, гладкий мяч. | Два раза «рисуют» полукруг. | | Любит мячик прыгать вскачь. | Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе. | | Вот так мяч, круглый мяч. | «Рисуют» руками большой круг | |

|  |
| --- |
| Подвижная игра «Колобки и ежики»  **Цель:** *совершенствовать двигательные навыки и координацию в пространстве, укреплять мышечный корсет позвоночника и конечностей.*  Дети, разделенные на две команды (Колобки и Ежики), бегают и прыгают по залу (площадке). По команде «Колобки» игроки данной команды прини­мают положение «группировка лежа на спине» или «группировка в приседе».  В это время Ежики замирают на месте. По команде «Ежики» группиру­ются Ежики, а Колобки замирают.  Выигрывает команда, допустившая наименьшее ко­личество ошибок.  E:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\скакалка.jpg |

|  |
| --- |
| **Коррекционное упражнение «Котята»**  **Цель:** *укреплять мышечный корсет позвоночника и конечностей.*  **Как у нашей кошки подросли ребята,**  *И.п.: стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спинку.*  **Подросли ребята, пушистые котята.**  **Спинку выгибают, хвостиком играют.**  **А у них на лапках острые царапки.**  *Стоя на коленях сжимать и разжимать кулачки.*  **Улеглись все на бочок**  **И свернулись в клубок.**  **А потом прогнули спинку**  **И залезли все в корзинку!**  *F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\кот.jpgПрогнуть спину.*  *Буг по площадке в среднем темпе.* |

|  |
| --- |
| **Нарисуй солнышко (игра-эстафета)**  **Цель:** *совершенствовать навык бега, развивать координацию и ловкость движений.*  Играющие распределяются на 2-3 команды и выстраиваются в колонны по одному. У стартовой линии рядом с колоннами лежат гимнастические палки (по количеству игроков). Впереди в 3-5 м перед каждой колонной кладется обруч. Задача игроков всех команд - поочередно, по стартовому сигналу выбегая с палками, разложить их лучиками вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее и лучше справится с заданием  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\солнце.gif |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Грибы- шалуны»**  *На игровой площадке очерчивается круг-корзинка грибника. В корзинке находятся дети-"грибы". Считалкой выбирается грибник, который присаживается на корточки в 2-3 м от круга - он долго ходил по лесу, устал, заснул. Произносится текст:*  **На пеньке сидит грибник,**  **Отдыхает, крепко спит.**  **Тише- тише, не шумите,**  **Грибника не разбудите.**  *Дети- грибы выбегают из корзинки, прыгают, шалят на лужайке.*  *Ведущий говорит: "Грибник проснулся!" Грибник после слов ведущего просыпается, видит, что грибы рассыпались- разбежались, начинает их догонять, собирать в корзину. Грибы должны успеть забежать в корзину до того, как до них дотронется грибник. Тот, кого грибник запятнал, становится следующим водящим- грибником.*  *А можно играть наоборот, грибы разбегаются и лишь те, кого поймали, идут опять в корзину. Тогда интереснее играть на время, какой грибник быстрее соберет свою корзину.* |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Скорый поезд»**  **Цель:** *Развивать координацию движений, быстроту реакции, согласованность своих движений с движениями партнером по игре.*  В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счёту игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д.  Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\поезд 2.jpg Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию. |

|  |
| --- |
| **Игра - аттракцион «Две из трех»**  **Цель:** *Развивать координацию движений, быстроту реакции, согласованность своих движений с движениями партнера по игре.*  На полу стоят три кегли. Двое играющих пляшут вокруг них, держа руки на бедрах или за спиной. По команде «Стоп!» каждый старается схватить две кегли. Тот, кому достанется одна, проигрывает.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\эмоции.jpg |

|  |
| --- |
| **Игра–эстафета «Челночный бег»**  **Цель:** *развивать координацию и ловкость движений, быстроту реакции, упражнять в беге.*  Дети стоят по три человека с каждой стороны, по команде первый мальчик бежит до обруча, берет кубик и переносит его в соседний обруч, бежит до второго обруча и переносит кубик в соседний обруч, бежит до третьего обруча и переносит кубик в соседний обруч, бежит прямо до девочки и передает эстафету, девочка выполняет все тоже самое в обратном направлении. В эстафете побеждает та команда, которая быстрее вернется в исходное положение.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\гуфик.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Найди себе пару»**  *Для игры нужно приготовить флажки по количеству играющих детей Половина флажков одного цвета, остальные - другого цвета. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя (например, удар в бубен) дети разбегаются по площадке (комнате). По другому сигналу (два удара в бубен) дети, имеющие*  *одинаковые флажки, находят себе пару.*  *В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один из играющих остался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие*  *хором говорят:*  Ваня, Ваня, не зевай *(им. детей),*  Быстро пару выбирай.  *Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется. Воспитатель должен следить за тем, чтобы во время бега дети держали свои флажки поднятыми вверх, чтобы на них не натолкнулись другие участники игры.* |

|  |
| --- |
| **Игра малой подвижности**  **Вершки и корешки.**  *Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре или перед шеренгой стоит воспитатель с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например.*  **F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\морковка.jpgВоспитатель:** Баклажаны  Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно). **Воспитатель:** Редька.  Ребенок: Корешки **Воспитатель:** Капуста.  Ребенок: Вершки **Воспитатель:** Картофель.  Ребенок: Корешки **Воспитатель:** Клубника.  Ребенок: Вершки **Воспитатель:** Чеснок.  Ребенок: Корешки **Воспитатель:** Огурцы. Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно)  Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись. |

|  |
| --- |
| **Подвижная игра «Шишка — камешек»**  Дети идут в колонне. У первого в руках шишка, у последнего ребёнка — камешек. На сигнал воспитателя «шишка» продолжают идти вперед за первым, на сигнал «камешек» - поворачиваются и идут за последним.  **Правило**: четко и быстро выполнять повороты, не останавливаясь.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\шишка.jpg |

|  |
| --- |
| **Игра малой подвижности «Цапки»**  Воспитатель стоит с вытянутыми руками ладонями вниз, а играющие дети ставят под ладонь воспитателя указательный палец. Воспитатель говорит: «Под моею крышей, собрались мыши. Заяц, белка, жаба. ЦАП!».  Или:  «На горе стояли зайцы и кричали: «Прячьте пальцы!». ЦАП!».  При слове «ЦАП!» воспитатель сжимает ладонь в кулак, а все должны быстро убрать пальцы. Чей палец схвачен, тот выбывает из игры. Игра повторяется 3—4 раза.  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\мыши.gif |

|  |
| --- |
| **Игра «Кабачок»**  Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине круга сидит ребенок - «кабачок». Дети идут по кругу и хором го­ворят:  **Кабачок, кабачок,**  **Тоненькие ножки,**  **Мы тебя кормили,**  **Мы тебя поили,**  **На ноги поставим,**  **Танцевать заставим.**  **Танцуй, сколько хочешь,**  **Выбирай, кого захочешь!**  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\кабачок.gif«Кабачок» танцует, а потом выбирает другого ребенка, который становится «кабачком». Игра повторяется несколько раз. |

|  |
| --- |
| **Игра –соревнование «Репка»**  Вспомним сказку. Каждый играющий ребенок - ее персонаж. Участвуют 2 команды. На 2-х стульчиках сидят «2 репки». Игру начинает «дед». По сигналу он бежит к «репке», обегает ее и возвращается, к его одежде цепляется «бабка», и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают «репку» и бегут назад, затем к ним присоединяется «внучка», и т.д. В конце игры за «мышку» цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку».  F:\ФИЗКУЛЬТУРА картотеки\репка.jpg |

|  |
| --- |
| **Подвижные игры и их роль в развитии дошкольников.**  Почему же так важны подвижные игры для дошкольников? Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане.  Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается. |

|  |
| --- |
| **Какие бывают подвижные игры для дошкольников.**  Условно подвижные игры для дошкольников можно разделить на сюжетные, бессюжетные и игры-забавы. Однако, в любом случае, подвижные игры для дошкольников должны быть достаточно простыми и иметь доступные правила. Важно также подбирать такие подвижные игры для дошкольников, которые будут соответствовать уровню развития участвующих в них детей – не окажутся сложными, или наоборот, излишне примитивными.  Кроме того, желательно, чтобы дошкольник играл в подвижные игры с другими детьми под чутким руководством, а, если возможно, то и при активном участии взрослого. Стоит помнить, что у детей дошкольного возраста большая часть травм происходит именно во время подвижных игр.  **Сюжетные подвижные игры для дошкольников.**  Сюжетные подвижные игры для дошкольников помогают малышам закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира. Например, о средствах передвижения (автомобилях, поездах, самолетах) и правилах пользования ими; о повадках и особенностях движений различных животных и птиц и т.д. |

|  |
| --- |
|  |