



Картотека

**основных видов движений
для детей младшего дошкольного возраста**
Игры и упражнения



Ходьба

Задачи:

- Развивать ориентировку в пространстве, во время ходьбы чувства ритма, темпа, слаженности движений;
- Формировать навыки быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал.

Упражнения в ходьбе:

1. Ходьба стайкой за инструктором в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону



Бег

Задачи:

- Развивать быстроту, выносливость;
- Активизировать работу мышечной, сердечно-сосудистой системы.

Упражнения в беге:

1. Бег стайкой на расстоянии до 10 м.
2. Бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой.
3. Бег за предметом или с ним.
4. Бег в колонне небольшими группами и всей группой.
5. Бег по кругу.
6. Бег между двумя линиями.
7. Бег в медленном темпе 30-40 с.



Прыжки

Задачи:

- развивать ловкость, выносливость, силу, координацию движений

Упражнения в прыжках:

1. Ритмические приседания и выпрямления.
2. Подпрыгивание на двух ногах.
3. Прыжок вверх.
4. Прыжок на двух ногах, пытаясь продвигаться вперёд.
5. Прыжок в длину с места (через линию, палочку).
6. Прыжок в глубину.



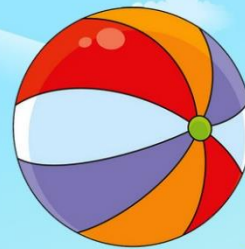
Катание, бросание, ловля, метание

Задачи:

- укреплять мышцы рук, туловища;
- развивать согласованность движений, глазомер; -
- дать ребенку общее представление о метании, обращая внимание на результат.

Упражнения в катании, бросании, ловле и метании:

1. Катание мяча с горки или ската и бег за ним.
2. Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя.
3. Катание мяча друг другу с расстояния 1-1,5м.
4. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх.
5. Бросание мяча от груди двумя руками вперед.
6. Ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1м.
7. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку.
8. Бросание маленького мяча одной рукой (правой, левой) через верёвку, натянутую на уровне поднятой руки ребёнка с расстояния 1-1,5м.
9. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель.
10. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.



Ползание и лазанье

Задачи: поддерживать стремление ползать; упражнять в ползании с последующим подползанием и переползанием любым, удобным детям способом.

Упражнения в ползании и лазаньи:

1. Ползание на четвереньках в разных направлениях.
2. Ползание на четвереньках к предмету (расстояние 3-4 м.).
3. Ползание по дорожке между двумя линиями.
4. Подползание под веревку, дуга высотой 30-40 см.
5. Переползание через бревно, лежащие на полу.
6. Лазанье по стремянке произвольно.
7. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спезание с нее любым удобным способом.



«Найди свой цвет»

Цель:

Упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, используя всю площадь зала.

Атрибуты и оборудование:

Обручи (50 см), кубики (кегли) разных цветов.

Ход игры:

В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу.

На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.



Равновесие

Упражнения в равновесии:

1. Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м).
2. Ходьба по доске, положенной на землю.
3. Ходьба по наклонной доске шириной 25 см (один конец приподнят на 15-20 см).
4. Влезание на табурет (высота 25 см) и спезание с него.
5. Перешагивание через препятствие (высота 10-15 см).
6. Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой.
7. Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50 на 50, высота 15 см).
8. Перешагивание из обруча в обруч.
9. Ходьба по гимнастической скамейке.
10. Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол.
11. Последовательное перешагивание через несколько препятствий (палочки, кубики), положенные на расстоянии 20 см один от другого.
12. Медленное кружение на месте.



«Найди свой домик»

Цель. Учить детей сочетать ходьбу с другими видами движений; развивать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать действия с другими детьми; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.

Атрибуты: круги или квадраты разной величины или цвета.

Ход игры. Дети размещаются в своих домиках, которые могут, в зависимости от цели, иметь разную величину, цвет или форму. Когда малыши будут хорошо ориентироваться во всех свойствах предметов (величина, цвет, форма), можно объединить два свойства, например, форму и цвет или величину и цвет.

Дети запоминают свои домики и по сигналу взрослого выходят гулять на поляну. Они выполняют самостоятельно по своему усмотрению разные движения (ходят, собирают цветы, бегают, влезают на пеньки, бросают шишки в цель, перешагивают через ручейки). По сигналу взрослого «Дождь!» дети бегут в свои домики. Взрослый вместе с ними проверяет, все ли заняли свои домики, помогает детям найти свои домики, если они их не запомнили.

Вариант игры. Если игра проводится на участке, домики можно обозначить около разных деревьев. Дети запоминают названия деревьев, учатся ориентироваться в пространстве в условиях участка детского сада.



«По ровненькой дорожке»

Цель. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; развивать равновесие; укреплять стопу; учить действовать ритмично, согласуя действия с ритмом стихотворения; поощрять самостоятельность; поддерживать уверенность в своих действиях.

Ход игры. Взрослый произносит текст, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

1. По ровненькой дорожке,

Идут по дорожке.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два.

2. По камешкам, по камешкам,

Прыгают.

По камешкам, по камешкам.

Раз-два, раз-два.

3. По ровненькой дорожке,

Останавливаются.

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки,

Вот наш дом – в нём мы живем.



«Поезд»

Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.

Атрибуты и оборудование: руль, фуражка машиниста.

Ход игры: Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег.

«Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Дети выходят погулять: они расходятся по полянке, собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.



«Солнышко и дождик»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Ход игры. Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошёл, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает, и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь перестал!».

Варианты: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.



«Кто тише»

Цель: учить детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках.

Ход игры: Ребенок идет вместе с вами с одного конца комнаты (площадки) на другой. Вы предлагаете ему пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно.

«Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ног».

Правила: воспитатель следит за правильной осанкой ребенка и за тем, чтобы он не утомился.

Варианты: ходьба по кругу на носочках.



«Бегите ко мне!»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!».

Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.



«Птица и птенчики»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, использовать всю площадь зала.

Атрибуты и оборудование: шнур.

Ход игры:

Я буду птица, а вы – птенчики, это наше гнездо - говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица – мама» летает вместе с птенцами по всему залу.

По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» - все дети бегут в круг.



«Зайка беленький сидит»

Цель: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

Ход игры: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, -
дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! –
шевелил кистями рук, подняв их к голове

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть –
хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать
Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать –
прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! –
воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.



«Птички в гнёздышках»

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

Ход игры. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.



«Мыши и кот»

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.

Атрибуты и оборудование: кошка-игрушка, скамейки или стулья, поставленные вдоль стен зала.

Ход игры: Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен зала). В одном из углов площадки сидит кот – воспитатель. Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Из норок мышки могут выбегать только тогда, когда кошка закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как кошка проснется и замаякает.



«Я люблю свою лошадку»

Цель.

Учить бегать галопом; развивать внимание, учить действовать по сигналу; развивать воображение, подражание.

Ход игры.

Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то как могут).

Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.



«Вороны»

Задачи:

Совершенствовать бег в сочетании с движениями рук; побуждать к подражанию взрослому; учить действовать в соответствии с текстом.

Ход игры:

Дети изображают ворон, они стоят стайкой и подражают движениям воспитателя, который поет или говорит нараспев:

**Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны,
Кар-кар-кар!**

(Дети бегают по комнате, размахивая руками, как крыльями, произнося «Кар-кар-кар!».)

**Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали,
Кар-кар-кар!**

(Продолжают бегать.)



«Пчёлки»

Цель: совершенствовать бег в определенном направлении; учить ориентироваться в пространстве, подражать пчелкам.

Ход игры. Дети изображают пчел, они бегают по комнате, размахивая крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (помощник воспитателя). Воспитатель-пчела говорит:

**Мишка-медведь идет,
Мед у пчелок унесет,
Пчелки, домой!**

Пчелки летят в определенный угол комнаты — улей. Медведь, переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же. Пчелки и взрослый говорят:

**Этот улей — домик наш,
Уходи, медведь, от нас,
Ж-ж-ж-ж!**

Машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя. Медведь уходит, а пчелки опять вылетают на поляну. Они могут угостить в конце игры медведя медом.



«Одуванчики»

Цель: Учить бегать не наталкиваясь друг на друга, врассыпную. Приучать действовать по сигналу. Находить свое место.

Ход игры:

Воспитатель говорит:

**Желтый одуванчик,
Я тебя сорву.**

**Желтый одуванчик
Спрятался в траву.**

Дети - одуванчики бегают под звучание бубна. С окончанием звучания они бегут к своим стульчикам. Воспитатель произносит текст, после чего идет искать одуванчики, которые, закрывая лицо руками, прячутся. Кто не закрылся, того находит воспитатель. Игра повторяется.



«По ровненькой дорожке»

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

**По ровненькой дорожке,
по ровненькой дорожке,
Шагают наши ножки.**

**Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
по камешкам, по камешкам
...В яму - бух!**

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.



«Огуречик, огуречик»

Цель: учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед; воспитывать умение играть в подвижную игру с простым содержанием и несложными движениями.

Ход игры:

На одной стороне зала – воспитатель – ловишка, на другой стороне – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

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

Дети бегут за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.



«Поймай комара»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.

Атрибуты и оборудование: прут (длина 1—1,5 м.) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи.

Ход игры: Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м.) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».

Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний.

Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.



«Кот и воробышки»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки с высоты.

Атрибуты и оборудование: скамеечка, большие кубики.

Ход игры: Дети стоят на скамеечках, на больших кубиках, положенных на полу в одной стороне площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит.

«Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.

Указания. Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени.



«Зайчик в домике»

Цель: упражнять детей в прыжках; учить сильно отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.

Ход игры. Обручи лежат на полу — это домики зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. По сигналу взрослого «Серый волк!» бегут в свои домики. Затем игра продолжается. В игре может участвовать один ребенок или несколько детей. Воспитатель хвалит детей: «Молодцы, зайчата! Все убежали от волка!»



«Комарик»

Цель: учить детей прыгать, отталкиваясь двумя ногами, приземляясь на носочки.

Ход игры: Дети стоят лицом к центру круга. Воспитатель находится в центре круга, в руках него платочек – комарик. Дети должны подпрыгнуть и достать, хлопнуть комарика, поймать и должны сказать «Я поймал». Инструкция к детям: ловить двумя руками, не толкаясь.



«Зайка серый умывается»

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга.

Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается.

Видно, в гости собирается,

Вымыл хвостик,

Вымыл носик.

Вымыл ухо,

Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.



«Мой веселый, звонкий мяч»

Цель: Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

Ход игры: Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря:

«Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь,

Желтый, красный, голубой -

Не угнаться за тобой!»

Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики.

Дети прыгают в том же темпе.

Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

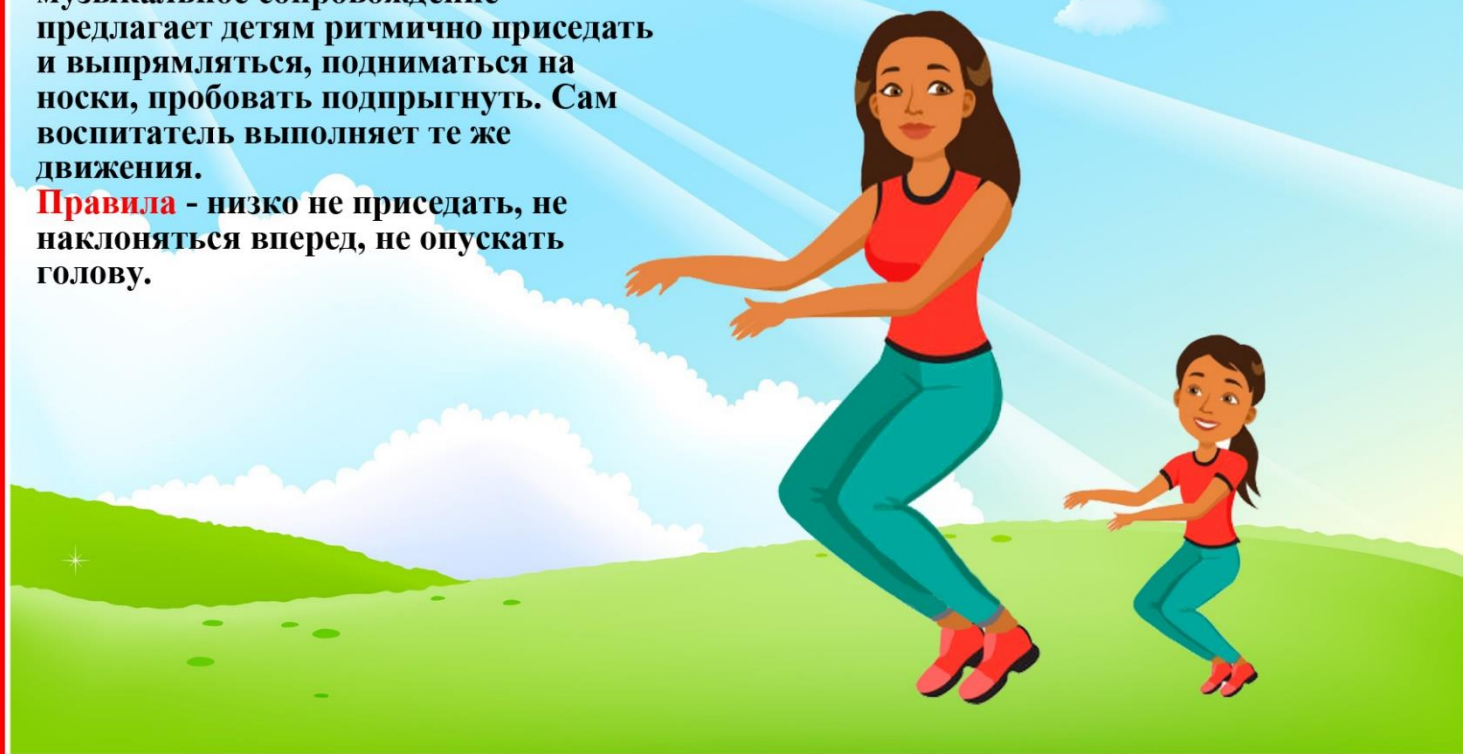


«Пружинки»

Ход игры:

Дети стоят полукругом, воспитатель, напротив. Под счет, хлопки, музыкальное сопровождение предлагает детям ритмично приседать и выпрямляться, подниматься на носки, пробовать подпрыгнуть. Сам воспитатель выполняет те же движения.

Правила - низко не приседать, не наклоняться вперед, не опускать голову.



«Прыгни через палочку»

Воспитатель кладет на землю перед детьми палочку и предлагает перепрыгнуть, не задев ее. После того как дети перепрыгнули одну палочку, кладет вторую на расстоянии 15-20 см от первой и предлагает прыгать подальше, сильнее отталкиваясь.

Правила: прыгать толчком двух ног; приземляться также на обе ноги, сгибая их



«Кто дальше бросит мешочек?»

Цель: упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.

Атрибуты и оборудование: шнур, мешочки с песком.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.



«Попади в круг»

Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.

Атрибуты и оборудование: обруч или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м), мешочки.

Ход игры: Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место.



«Сбей кеглю»

Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель.

Атрибуты и оборудование:

пластмассовые кегли, шары или мячи диаметром 15-20 см.

Ход игры: на земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.



«Лови мяч»

Цель: упражнять детей в бросании и ловле. Развивать у детей внимание.

Оборудование:

Большой мяч (диаметром 18-20 см).

Ход игры.

Дети становятся в кружок. Воспитатель в центре, в руках у него большой мяч (диаметр 18-20 см). Педагог говорит: «Юра, лови мяч!» - и бросает мяч мальчику. Тот ловит мяч и бросает его воспитателю.

Указания. Педагог следит, чтобы дети энергично бросали мяч двумя руками снизу, ловили, слегка вытягивая руки вперед и захватывая кистями, не прижимая к груди.



«Целься вернее»

Цель. Упражнять детей в бросании. Развивать у детей глазомер.

Оборудование. Мячик, мешочек с песком, корзина.

Ход игры. Дети стоят в кругу, каждый держит в руке маленький мячик или мешочек с песком. В центре круга ящик или большая корзина (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). По сигналу воспитателя дети замахиваются и бросают мяч в ящик. Подходя к ящику, берут по одному мячу, возвращаются на свои места и снова бросают в цель.

Указания. В игре одновременно участвуют не более 8-10 человек. Если ребенок не попал мячом в цель, он поднимает только свой мяч. При метании в цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Детям следует показать и способ метания одной рукой снизу, так как этим способом им легче всего попадать точно в цель. При метании в цель детям этого возраста больше всего нравятся игры упражнения, в которых мяч, мешочек, шарик попадает в действительную, а не условно. Цель. Лучше всего, если предмет может в ней задерживаться (корзина, сетка). Воспитатель должен учитывать это обстоятельство при организации игр с метанием в цель.



«Подбрось-поймай»

Цель: учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Ход игры: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронит его.

Указания. Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.



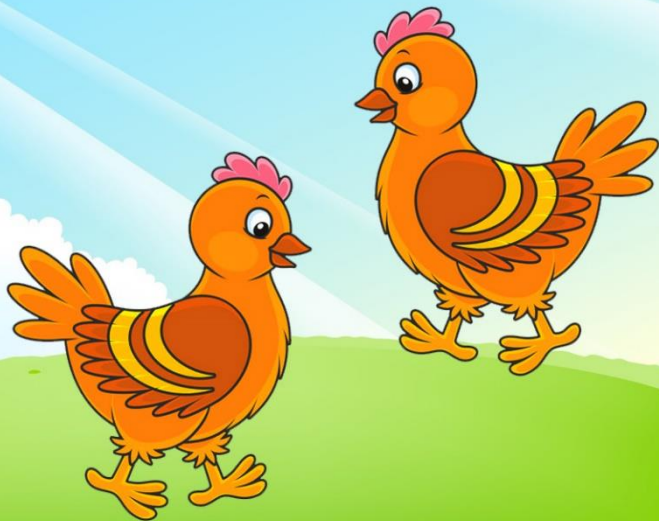
«Куры в огороде»

Задачи: упражнять детей в подлезании, беге, приседании, учить ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

Ход игры. На середине комнаты ограничивают небольшую площадь – огород. Недалеко от него с одной стороны комнаты ставят стул – это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребёнка на стойках укрепляют рейку или натягивают ленту – дом для кур.

Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные – куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их – хлопает в ладоши, приговаривая: «кыш, кыш!» Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.

Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя всё помещение.



«Наседка и цыплята»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола, использовать всю площадь зала.

Атрибуты и оборудование: (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см).

Ход игры: Играющие дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко – ко – ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. По словам воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме... Когда цыплята возвращаются домой, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее.



«Проползи в воротца»

Задачи: совершенствовать у малыша навыки ползания, побуждать его к этому движению, учить проползать под дугой, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади.

Ход игры. Малыш сидит на стульчике. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга - воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Предложите ребенку на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

Варианты: пройти под препятствием, пригнувшись, но, не дотронувшись руками до земли ("Пройти под дугой")



«Не задень линию»

Цель. Упражнять детей в ползании.

Ход игры. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м (на расстоянии 40-50 см друг от друга). Играющие поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не наступать на них. В конце коридора ребенок встает, поднимает обе руки вверх, потягивается, затем возвращается к исходному положению.

Указания. Для игры можно использовать и доску, положенную на пол.



«Мыши в кладовой»

Цель: упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Атрибуты и оборудование: верёвка, стульчики и скамейка.

Ход игры: Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях, скамейках на одной стороне площадки — мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает. Мыши бегут в кладовую, нагибаются, подлезая под веревку (надо стараться наклониться пониже, чтобы не задеть её). В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Затем кошка возвращается на место и засыпает, игра продолжается.



«Через ручеек»

Цель: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Ход игры: Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра — это ручеек. Дети должны по камушкам — дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону — «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Правила:

Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.



«Принеси игрушку»

Цель: развитие ходьбы и равновесия.

Инвентарь: погремушки, игрушки, пирамидки, канаты длинные, ориентиры.

Ход игры: На расстоянии 6-7 м от детей цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи. От каждого ребенка до игрушки обозначены дорожки шириной 30 см. По предложению воспитателя дети идут к игрушкам, берут их, поднимают вверх и снова кладут на места.

Правила: идти по сигналу; не заходить за края дорожек, сохраняя прямолинейное направление.



«Снежинки кружатся»

Цель: развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

Ход игры.

Дети изображают снежинок.

Взрослый говорит: «Вот снежинки спустились с неба на землю». Снежинки летают по группе и садятся на корточки.

На слова взрослого «Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил!» снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно.

Взрослый говорит: «Но вот ветер дует все сильнее». Дети кружатся сильнее, но каждый в своем темпе.

По сигналу взрослого «Вот ветер стал утихать!» замедляют движение и присаживаются на корточки.



«Идет котик по лавочке»

Цель: развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

Ход игры. Посадите в конце гимнастической скамейки игрушечного котенка. Малышу надо дойти до игрушки, наклониться и взять котенка. Во время упражнения необходимо держать малыша за руки:
Идёт котик по лавочке
Ведёт кошечку за лапочки
Топы-топы по лавочке
Цапы-цапы за лапочки.
Скажите ребенку, что гимнастическая скамейка – это мостик через речку:
Над речкой – узкий мостик, другого нет пути,



«Решили наши звери по мостику пройти»

Цель: развитие ходьбы и равновесия.

Ход игры. Предложите ребенку провести через мост зверей (приготовьте игрушку кошки, собаки, коровы и т.п.). Малыш прижимает одной рукой игрушку и идет через мост, держась за вас второй свободной рукой. Оставляет игрушку на другом берегу и возвращается за следующей.

