

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Летние подвижные игры на свежем воздухе для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 лет»

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»

Воспитатель: Ганшина Ирина Олеговна

«Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности», - В.А. Сухомлинский.

Подвижная игра, являясь одним из ведущих средств физического воспитания, включаясь в воспитательный процесс, оказывает воздействие на развитие отдельных качеств ребенка, которые необходимы ему для полноценного вхождения в мир социальных отношений. Физическое воспитание в младшем дошкольном возрасте является важным фактором всестороннего развития детей.

Методическая разработка представляет собой картотеки с подвижными играми на свежем воздухе для детей младшего дошкольного возраста. В таких играх, в условиях соревновательной борьбы, дети учатся уважать личность и права других участников совместной деятельности, самостоятельно ориентироваться, привыкают соблюдать определенные требования и правила, приучаются к сдержанности и дисциплинированности.

Рациональность и эффективность построения образовательной деятельности по физическому воспитанию создают максимально успешные условия для разностороннего развития дошкольников, позволяют ребенку быть более адаптированным к детской среде и активным в общении с педагогами, повышают его самооценку и продвигают вперед на пути развития физических способностей.

Физическое воспитание дошкольников становится в настоящее время одним из приоритетных направлений. Чем раньше начинается формирование основ физической культуры, тем выше в дальнейшем её уровень.

Актуальность данной методической разработки заключается в приобщении детей младшего дошкольного возраста к спорту и здоровому образу жизни через игру.

Оздоровительное значение летних подвижных игр:

Правильно организованные летние подвижные игры на свежем воздухе оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

В содержательную часть методической разработки включены подвижные игры и спортивные эстафеты, которые выступают как средства организационно несложного и эффективного развития двигательных качеств

дошкольников 3-4 лет (координации, ловкости, быстроты, способности ориентироваться в пространстве).

Разнообразие двигательных действий в подвижных играх и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений дошкольников младшего возраста, всестороннего развития их физических, нравственных и психических качеств. В свою очередь, освоенные двигательные действия и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Основные задачи:

- Активировать двигательную активность детей. Закреплять ранее полученные двигательные умения, используя их в игровых ситуациях.
- Посредством подвижных игр на свежем воздухе способствовать закаливанию детского организма.
- Воспитывать чувство товарищества, сопереживания к успехам и неудачам своих товарищей, взаимопонимания.

Оборудование для подвижных игр.

Сейчас в нашем современном мире очень большое разнообразие спортивного оборудования.

В каждом дошкольном учреждении для проведения подвижных игр и упражнений необходимо иметь достаточное количество разнообразного оборудования и инвентаря, которое поможет нам педагогам вовлечь детей в игру и научить деток играть. Подвижные игры можно использовать как в помещении, так и на участке.

Для подвижных игр необходимо: наборы флажков, погремушек, мячей, цветных лент, платочков, шнуров, картонных кружков, скакалки, обручи, дуги, кубики, ведерки, корзиночки, кегли, мешочки, маски животных и героев и многое другое.

Играя ребенок представляет, что он мышка, котик, лягушка, цыпленок, мишка, дети учатся подражать ходить как мишка, прыгать как лягушка, пиццать и клевать зернышки как цыплята, все это доставляет радость.

Методические рекомендации к проведению игр:

Подвижная игра, прежде всего, стимулирует самостоятельную двигательную деятельность детей, в процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Подвижные игры являются жизненной потребностью. В ходе игры мы можем решить самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Маленькие дети учатся подражать в игре всему, все что они видят - отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», «ходят как мишка» и т.д.). Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

Под чутким и доброжелательным, внимательным руководством педагога формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

В младшем дошкольном возрасте целью проведения подвижных игр является развитие активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности.

Педагог, прежде чем начать игру должен заинтересовать детей, дать образцы движений. Главную ведущую роль в игре педагог выполняет сам или поручает наиболее активному ребенку.

Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Обязательно подвижная игра должна сопровождаться песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами.

С помощью подвижной игры у детей укрепляется весь организм, выполняя упражнения, у детей обогащаются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, память, воображение.

Дети испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от свободы их выполнения. Они учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе, таким образом мы приучаем ребенка к спорту, спортивным занятиям, играм.

Игра способствует формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, соперничать, помогать друг другу.

Организация играющих, объяснение игры.

При организации игры педагогу важно правильно разместить детей. Объясняя правила игры, детей размещают так, чтобы им было хорошо видно и слышно взрослому. Лучше всего поставить их в такое положение, из которого они начинают игру.

Для игр, в которых дети строятся в круг («Пузырь», «Скорее в круг», «Поймай комара», «Не отдам» и др.), взрослый становится в середину круга. Если игру начинают с движения вращательного («Кто больше соберет шишек», «Солнышко и дождик» и др.), удобнее построить детей полукругом, чтобы

всем было хорошо видно и слышно, что им показывают и о чем рассказывают.

Задача педагога не навредить и для этого не рекомендуется перед объяснением правил игры расставлять детей лицом к солнцу или к другим источникам света, так как им будет плохо видно и внимание их рассредоточивается.

Педагог чаще всего ставит детей так, как это нужно для игры (в круг). Как правило, все объяснения делаются, в ходе самой игры, для того чтобы ее не прерывать, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. Когда педагог объясняет правила игры, они должны быть краткими и точными. При объяснении интонация педагога должна быть выразительной, раскрывать нужно только самое главное. Если педагог будет говорить длительное, нечеткое объяснение ребенок быстро утомляется, и у него снижается их интерес к игре.

Педагогу рекомендуется наиболее сложные моменты объяснить жестом или показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить детям, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей. В игре педагог сначала берет на себя исполнение главной роли. И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям.

Когда мы играем с детьми, всегда должны отмечать их успехи в игре, учить справедливости и доброжелательности. Бывает такое, что ребенку не по силам четко выполнить задание, он может потерять веру в свои возможности и его трудно будет привлечь к активным действиям, мы педагоги должны ребенку помочь поверит в себя и в свои силы (Катенька, ты умничка, не бойся перешагни через веревочку и т.д.). Педагог должен стараться доставить малышам радость от игры, а не тоску и печаль.

В организации игры важным моментом является выбор водящего (одного или нескольких). Их роли могут быть разными: догнать того, кто убегает; попасть в игрока мячом; угадать по голосу, кто подходил и т. д.

Общая длительность подвижной игры в младшем дошкольном возрасте в пределах 5—7 мин.

Окончание игры и подведение итогов

В младших группах педагог привлекает детей другим видом деятельности (более спокойным) например (пойдем ребята все вместе и построим нашим животным домик из кубиков), дети успокаиваются и на этом игра заканчивается. Обязательно не забудьте похвалить всех деток (какой Петя молодец, ты так высоко прыгал; Настенька, ты умничка ловко пряталась в домик от котика).

Таким образом, успех подвижной игры зависит только от самого педагога. Подвижная игра — помогает ребенку пополнять знания и представления об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит закрепление полученных знаний, умений и навыков, формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

С помощью подвижной игры ребенок учится жить по правилам, эти правила готовят ребенка к дальнейшей жизни.

Игра сопровождает нас повсюду, играя в подвижную игру, у ребенка развивается координация, вестибулярный аппарат, укрепляется сердечно - сосудистая система, происходит насыщение клеток организма кислородом благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, повышается активность головного мозга, малыш учится концентрации и вниманию.

Благодаря летним играм ребенок проводит много времени на свежем воздухе, в окружении своих сверстников, занимаясь полезными развивающими занятиями. А это благотворно скажется на его умственных и физических способностях и здоровье.

Играйте с детками в детском саду и дома.

Список литературы:

1. Власенко. Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011.
2. Кириллова. Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2008.
3. Ключева. М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400
4. Н.Дедулевич, М. Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками / М. Н.Дедулевич. - М.: Просвещение, 2007.
5. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014.

Картотека летних подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Основное движение - ходьба

Лошадки

Цель: Учить детей ходить небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени, учить ходить в разных направлениях.

Содержание игры:

Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4—5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка; не топтать.

Мышки

Цель: Учить детей ходить небольшой группой или колонной на носочках, обычным шагом.

Содержание игры:

Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

Не задень

Цель: Учить детей обходить предметы, не задевая их, соблюдать интервал друг от друга.

Оборудование: предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т.п.)

Содержание игры:

Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т. п.).

Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга.

Тишина

Цель: Упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.

Содержание игры:

Дети идут в обход площадки в колонне по одному и говорят:

«Тишина у пруда.

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши».

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза (10 с).

Правила: присев, не шевелиться, соблюдать тишину. Нарушивший это требование становится в конец колонны.

Основное движение – ходьба и бег

У ребят порядок строгий

Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну.

Содержание игры:

Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова:

«У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра-та-та, тра-та-та!»

По сигнал воспитателя «становись» дети снова встают в колонну по росту.

Правила: идти ритмично; слова произносить четко, дружно; строиться в колонну быстро, не толкаясь.

Найди флажок

Цель: Учить детей ходить в произвольном направлении не наталкиваясь друг на друга, строиться в колонну, ходить колонной за ведущим, ориентироваться в пространстве, выполнять действия по сигналу, обучать вниманию и находчивости в поиске предмета.

Оборудование: стулья, флажки.

Содержание игры:

Дети (6—8 человек) сидят на стульях или на траве. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей) в разных местах.

«Пора искать флажки», — говорит воспитатель. Дети открывают глаза и идут искать. Тот, кто находит, возвращается на свое место. Когда все дети найдут флажки, они встают друг за другом и идут вдоль площадки. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу: «На места!» — дети садятся на стулья, и игра начинается снова.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок. Хорошо проводить эту игру в лесу, на полянке: можно прятать флажки в траве, в кустах, за деревьями.

Пойдем гулять

Цель: Учить детей действовать согласованно друг с другом.

Оборудование: стулья.

Содержание игры:

Дети сидят на стульях, расставленных по сторонам площадки (комнаты). Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей и зовет его с собой гулять. Названный ребенок становится за воспитателем. Следующий становится за первым и т. д. Воспитатель собирает 6—8 человек и один-два раза обходит с ними площадку. По сигналу: «Домой, домой!» — дети бегут на свои места. Воспитатель подходит к другим детям, и игра продолжается.

Найди свой домик

Цель: Учить детей ходить и бегать в произвольном направлении не наталкиваясь друг на друга, выполнять действия по сигналу, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: стулья.

Содержание игры:

Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдемте гулять», — говорит воспитатель. Дети расходятся по Площадке группками или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя? «Домой» — все бегут обратно в свой домик. Игра повторяется три-четыре раза.

Примечание. Если на первых порах дети недостаточно ориентируются в пространстве, нужно разрешить садиться на любой стульчик, а уже потом вводить правило занимать только свой домик.

Вариант игры: вместо индивидуального домика — стула можно предложить детям устроить коллективные домики в разных углах комнаты и собираться там по 4—6 человек. По сигналу: «Домой» — дети бегут в свои домики.

Найди свой цвет

Цель: Упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег врассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.

Оборудование: флажки (цветочки, кубики и т.п.) - синий, зеленый, желтый, красный.

Содержание игры:

Дети получают флажки трех-четырех цветов: одни — зеленые, другие — синие, третьи — желтые — и группируются по 4—6 человек в разных углах комнаты (площадки). В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок (зеленый, синий, желтый).

По сигналу воспитателя: «Идите гулять» — дети расходятся по площадке (комнате) группками или в одиночку. По новому сигналу: «Найди свой цвет» — дети бегут к флажку соответствующего цвета.

Мыши и кот

Цель: Повышать двигательную активность; развивать имитационные движения.

Оборудование: стулья или скамейка, маска кота или кошки, маски мышат.

Содержание игры:

Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки. В одном из углов площадки сидит кошка, роль которой исполняет воспитатель.

Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышей. Они бегут в норки и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все мыши вернутся в норки, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется.

Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку, надеваемую на руку.

Поезд

Цель: Учить детей действовать согласованно.

Оборудование: маски поезд и вагончики.

Содержание игры:

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне — паровоз, остальные — вагоны.

Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка.

Вариант игры. Когда дети хорошо освоят игру, то есть движение друг за другом, можно ввести усложнение — после остановки поезда дети идут погулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну.

Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

Во второй половине года рекомендуется использовать в игре пособия, например, когда поезд пойдет по мосту (по гимнастической скамейке или по доскам, положенным на ступеньки, или между двумя рейками, начерченными линиями, проложенными шнурами и т. д.).

Раздувайся пузырь

Цель: Закреплять у детей умение становится в круг, постепенно расширять и сужать его.

Содержание игры:

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют большой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Одновременно с этим все постепенно расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «*Лопнул пузырь!*». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «*Хлоп*». Можно после слов «*лопнул пузырь*» предложить детям, по-прежнему держась за руки, двигаться к центру круга, произнося «*ш-ш-ш*». малыши вновь надувают пузырь, отходят назад, образуя большой круг.

Произносить текст надо медленно, чётко, привлекая детей к повторению слов за воспитателем. Вместо четверостишия можно произносить звуки, имитирующие надувание шара: «*пф-пф-пф*». Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.

Скворечники

Цель: Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать быстроту, реакцию и ловкость.

Оборудование: мелок для рисования кругов, маски птиц.

Содержание игры:

На площадке чертятся кружки: на один меньше числа играющих. Это — скворечники. Все дети — скворцы. Они свободно бегают — летают по площадке. На сигнал: «По домам» — все бегут к скворечникам. Кто-то из детей остается без скворечника. Игра повторяется несколько раз. Заканчивая игру, воспитатель (пока дети бегают) чертит еще один кружок. Когда дети возвращаются, у каждого оказывается скворечник.

Вверх и вниз

Цель: Упражнять в ходьбе в горку и с горки.

Содержание игры:

Подняться в горку и спуститься с нее в свободном построении или в колонне. Использовать целесообразную длину шага (в горку шаг более мелкий).

Правила: идти по свободному месту, не толкать друг друга.

Скорее в круг

Цель: Развивать ловкость и быстроту движений, умение реагировать на сигнал.

Оборудование: мелок или камешки, шишки.

Содержание игры:

На площадке чертят (выкладывают из камешков, шишек) круг (диаметром 4 м) в середине — круг поменьше (диаметром 2 м). Дети ходят друг за другом за большим кругом. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. На сигнал «скорее в круг» дети стараются вбежать в маленький круг, воспитатель ловит их. Пойманные дети останавливаются на месте. Затем они снова встают за большой круг.

Усложнение: воспитатель выбирает себе помощника.

Найди свой домик

Цель: Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, упражнять детей в беге.

Оборудование: плоский обруч, пенек, фанерка, мелок.

Содержание игры:

Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч, пенек, фанерка, начерченный на земле кружок. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики.

Правила: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь; не подбегать к домику до сигнала.

Упражнения и игры для детей 3—4 лет

Основные движения — прыжки

Воробушки и кот

Цель: Упражнять детей выполнять прыжки с высоты, бегать в рассыпную.

Оборудование: скамеечки или кубы, маски воробьев и кота.

Содержание игры:

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубах (высота 15—20 см). Это — воробушки на крыше или в гнздышках. Поодаль сидит кошка, роль которой исполняет один из детей. «Воробушки полетели», — говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнздышек и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнздышках, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.

Поймай комара

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

Оборудование: прут (длиной 1 —1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонным комаром.

Содержание игры:

Играющие становятся по кругу друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1 —1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонным комаром. Воспитатель обводит прутом (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Затем воспитатель снова обводит прутом круг. Перед каждым повторением игры воспитатель должен напомнить, чтобы дети отступили на 1—2 шага назад, так как они немного сужают круг при подпрыгивании.

Вращая прут с комаром, воспитатель должен то опускать, то поднимать его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

Вариант игры. Если группа играющих небольшая, воспитатель может бежать впереди, держа в руке прут с картонным комаром, а дети будут его догонять.

Лягушки

Цель: Учить детей прыгать на двух ногах в ограниченном пространстве, перепрыгивать на двух ногах через шнур, взаимодействовать.

Оборудование: мелок или большой шнур, стулья, маски лягушат.

Содержание игры:

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце — перепрыгивают через черту — и присаживаются на корточки. При повторении игры дети меняются ролями.

Через ручеек

Цель: Развивать у детей чувство равновесия. Учить детей двигаться в колонне друг за другом.

Оборудование: мелок.

Содержание игры:

К игре привлекается группа детей (6—8 человек). На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5—2 м одна от другой — это ручеек. Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (четко начерченным кружкам), не намочив ног. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли перепрыгивать с одного на другой. Одновременно переходят через ручеек 2—3 ребенка, остальные вместе с воспитателем наблюдают за ними. Те, кто оступились — намочили ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем они снова включаются в игру; воспитатель всячески их поощряет, помогает перейти на другой берег.

Кони

Цель: Учить детей подпрыгивать на двух ногах продвигаясь вперед.

Содержание игры:

Дети изображают коней. Воспитатель собирает их в одном конце комнаты или площадки и читает стихотворение:

Гоп-гоп-гоп! Ты скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро-скоро

Через реки, через горы,

Все в галоп, в галоп!

Гоп-гоп-гоп!

С последними словами дети подпрыгивают, продвигаясь вперед. По сигналу воспитателя: «Домой» — спокойно возвращаются на место. Воспитатель повторяет текст, и кони снова скачут по всей комнате.

Следует строго следить, чтобы дети не двигались с места, пока воспитатель не закончит все стихотворение.

Прыгай — хлопай!

Цель: Развивать умение прыгать ритмично под хлопки указанным способом.

Содержание игры:

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами. По предложению воспитателя одни ритмично хлопают, другие прыгают на двух ногах на месте. После 12—16 прыжков меняются ролями.

Правила: прыгать ритмично под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь-вместе).

Не отдам!

Цель: Упражнять детей в прыжках соединяя ноги вместе впереди предмета.

Оборудование: палочка, шишка, листок, снежок, любой предмет.

Содержание игры:

Дети стоят по кругу ноги врозь, между ног — палочка, шишка, снежок, листок. Воспитатель в центре. Он делает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди то к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»

Правила: прыжком соединять ноги вместе впереди предмета и снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается воспитатель.

Прыгай к флажку!

Цель: Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие при прыжках.

Оборудование: флажки.

Содержание игры:

На одной стороне площадки 5—6 детей. На противоположной на расстоянии 2,5—3 м лежат 5—6 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызванные дети прыгают

«Прыг-скок, прыг-скок,

Вот он, твой флажок».

С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими, кладут и идут обратно. Выходят следующие 5—6 детей.

Правила: продвигаться к флажку прыжками на двух ногах, бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым.

Лошадки

Цель: Приучать детей двигаться вдвоем один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается медленно.

Оборудование: лошадки на палочке.

Содержание игры:

У детей лошадки на палочке. Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок!

Я лошадка серый бок.

Я копытцами стучу.

Если хочешь, прокачу». *И. Михайлова*

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

Правила: в галопе стараться приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

Основное движение — метание

Кегли

Цель: Учить детей прокатывать, попадая в цель. Развивать глазомер.

Оборудование: пластмассовые кегли.

Содержание игры:

В игре используются пластмассовые кегли. Их устанавливают с интервалами 10-15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному мячу (шару) с расстояния 1-1,5 м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удастся, не фиксируя внимания на проигрыше.

Докати мяч

Цель: Учить детей прокатывать мяч к цели.

Оборудование: мячи или шары небольшого размера (диаметром 6—8 см), флажки.

Содержание игры:

Детям даются разноцветные мячи или шары небольшого размера (диаметром 6—8 см) и предлагается катить их до флажка (линии), находящегося на небольшом расстоянии от детей. Воспитатель отмечает тех, кто хорошо докатывает мяч, поощряет не справившихся с заданием, дает возможность прокатить мяч еще и еще раз. Когда дети прокатят мячи по нескольку раз, воспитатель предлагает собрать их все в корзину.

Прокати обруч

Цель: Закрепить умение детей прокатывать обруч в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания обруча.

Оборудование: обручи.

Содержание игры:

Трое-четверо детей становятся лицом к воспитателю на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель катит обруч поочередно к каждому ребенку, тот ловит его и катит обратно к воспитателю.

Когда дети научатся хорошо катать и ловить обруч, они могут играть друг с другом самостоятельно.

Прокати шарик к своему флажку

Цель: Развивать у детей умение прокатывать мяч двумя руками по прямой; глазомер. Учить различать цвета.

Оборудование: флажки разные по цвету, шарики двух-трех цветов

Содержание игры:

На одной стороне площадки или комнаты проводится черта, за которой стоят дети. На противоположной стороне на расстоянии 1—1,5 м ставятся флажки, разные по цвету. Воспитатель раздает детям шарики двух-трех цветов, соответствующие цвету флажков. Затем предлагает посмотреть, какого цвета у каждого шар, встать против флажка того же цвета и прокатить к нему шар. Когда все дети прокатят шары, воспитатель просит сложить их в корзинку, а затем снова раздает их детям, и игра повторяется.

Мяч в кругу

Цель: Закрепить умение детей прокатывать мяч в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.

Оборудование: мяч.

Содержание игры:

Дети сидят на полу в кругу. Воспитатель дает мяч и предлагает катать его от одного к другому, отталкивая двумя руками.

Правила: мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.

Попади в воротики

Цель: Упражнять детей в прокатывании мяча. Развивать у детей глазомер.

Оборудование: воротики — из кубиков, кеглей или прутьев, мячи.

Содержание игры:

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики — из кубиков, кеглей или прутьев. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

Кто дальше бросит мешочек

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

Оборудование: мелок или веревка (для линии), 4 мяча (или мешочка).

Содержание игры:

5—6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя, дети бросают, по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

Попади в круг

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

Оборудование: большой обруч или круг (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1—1,5 м, мешочки с песком или другие предметы для метания.

Содержание игры:

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.

Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

Попади в цель

Цель: Развивать элементарные навыки попадания в цель, метать правой и левой рукой, развивать глазомер.

Оборудование: 2—3 вертикальные цели (обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метания предметом (лиса с коlobком, заяц с корзиной)).

Содержание игры:

Воспитатель ставит или подвешивает 2—3 вертикальные цели — это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метания предметом (лиса с коlobком, заяц с корзиной). Перед целями на расстоянии 1,5—2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2—3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы. Упражнения и игры для детей 3—4 лет

Подбрось повыше

Цель: Упражнять детей бросать мяч вверх.

Оборудование: мячи диаметром 12—15 см.

Содержание игры:

Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12—15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.

Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

Основное движение — лазанье

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.

Оборудование: веревка с нанизанными на ней флажками натягивается между деревьями или стойками на высоте 40—50 см, маски цыплят и наседки

Содержание игры:

Дети изображают цыплят, а воспитатель — наседку. На одной стороне комнаты или площадки огорожено место, это — дом (веревка с нанизанными на ней флажками натягивается между деревьями или стойками на высоте 40—50 см). В доме помещается наседка с цыплятами. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

После того как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется несколько раз.

Куры в огороде

Цель: Развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, приседании и подлезании.

Оборудование: шнуры, маски сторожа и кур.

Содержание игры:

Посередине площадки шнурами ограничивается небольшое пространство — огород. С одной стороны его — дом сторожа, с другой — курятник, в нем куры — дети. Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их — хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают — подлезают под шнуром и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.

Птички в гнездышках

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

Оборудование: рейки или строительный материал, маски птиц.

Содержание игры:

В разных концах площадки или комнаты устраиваются 3—4 гнезда (с помощью реек или строительного материала). Дети-птицы размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд (перешагивают через препятствие) и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После этого они еще

немного бегают, а потом воспитатель говорит: «Птички, в гнезда». Дети бегут и, снова перешагивая через препятствия, занимают свои гнезда.

Игра повторяется 4—5 раз. При повторении можно ввести дополнительное движение, например, предложить сначала выпрыгнуть из круга на двух ногах, а затем уже лететь.

Примечай и е. Зимой, когда игра проходит на участке, воспитатель рисует гнезда на снегу; чтобы они были более четкими и нарядными, рекомендуется обвести их водой, подкрашенной яркой краской.

Мыши в кладовой

Цель: Упражнять детей выполнять бег враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола

Оборудование: стулья или скамейка, веревка, маска кошки и маски мышат.

Содержание игры:

Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40—50 см. Это — кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем — дети. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.

Игры с разнообразными движениями

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.

Оборудование: стулья или скамейка.

Содержание игры:

Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве. Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну.

Воспитатель говорит ритмично, в определенном темпе 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» — прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель повторяет стихотворение.

После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом — Там мы живем.

По окончании текста дети бегут к стульям и занимают каждый свое место.

После небольшого перерыва игра возобновляется с самого начала.

Птица и птенчики

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

Оборудование: мелок, маска птицы и птенчиков.

Содержание игры:

Воспитательница приглашает детей играть и объясняет: «Я буду птица, а вы — мои птенчики». Она чертит большой круг и говорит: «Вот какое большое у птицы гнездо! Заходите в него!»

Дети входят в круг и присаживаются на корточки. Воспитательница дает сигнал: «Полетели, полетели за кормом». Птенцы выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мать летает вместе с ними. Затем она говорит: «Полетели домой». Птенцы летят домой.

Игра повторяется несколько раз по усмотрению воспитательницы.

Береги предмет

Цель: Развивать у детей внимание.

Оборудование: кубики (или другой предмет).

Содержание игры:

Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Один ребенок — водящий находится в середине круга. Водящий старается взять то у одного, то у другого ребенка кубик. Желая уберечь его, играющий, к которому устремляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает. Ребенок, не защитивший свой кубик, выходит из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять кубик у двух-трех играющих, назначается новый водящий.

При перемене водящего дети, стоявшие за кругом, возвращаются в круг, и игра повторяется.

Мы топаем ногами

Цель: Упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу.

Содержание игры:

Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая детям возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают руки друг другу, образуя круг. Далее они продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются. Затем игра повторяется.

Передача шаров

Цель: Учить детей передавать шары один вправо другой влево, бегать по кругу вправо и влево.

Оборудование: стульчики, шарики.

Содержание игры:

Дети сидят на стульчиках кружком. Воспитатель дает двум рядом сидящим детям по шару и предлагает передавать их (один вправо, другой влево). Когда шары встретятся, дети ударяют их друг о друга со словом «стукнулись», затем встают и бегут по кругу в противоположные стороны, остальные играющие приговаривают: «Побежали, побежали...» Прибежав к своим стульчикам, дети говорят; «Встретились» — и отдают шары воспитателю. Он передает их другим детям, и игра повторяется.

Эту игру можно проводить и на лужайке, тогда дети садятся на травку.

Ровным кругом

Цель: Закрепить умение ритмично ходить по кругу, сохраняя интервал, не сужая круг.

Содержание игры:

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например повернуться, наклониться, присесть.

Правила: ритмично идти по кругу, сохраняя интервал, не заходить в круг.

Усложнение:

1. Внутри круга стоит ребенок, Дети идут по кругу и говорят:

«Ходим кругом

Друг за другом

Эй, ребята, не зевать!

То, что Дима нам покажет,

Будем дружно повторять!»

Дети выполняют движения за водящим.

2. Заранее водящего не выбирают, его называет воспитатель после слов:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Ну-ка, Валя, выходи,

Что нам делать, покажи!»

Правила: каждый водящий показывает новое движение, не повторяя выполненное ранее.

Кто соберет больше шишек

Цель: Упражнять в ходьбе между предметами, ловкости.

Оборудование: шишки, камешки.

Содержание игры:

На площадке раскладывают шишки, камешки. Дети ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал «бери» стараются быстро поднять шишки, отмечается тот, кто собрал больше.

Правила: собирать после сигнала; нельзя отбирать предмет у товарища.

Поездка на дачу

Цель: Упражнять в ходьбе друг за другом в колонне по одному, парами; умении действовать по сигналу.

Оборудование: маска поезда.

Содержание игры:

Дети распределяются на две группы: одна, например, ожидает поезд в намеченном месте на станции; другая изображает поезд (дети двигаются по площадке друг за другом или держась за веревку). По сигналу поезд приближается к станции, останавливается. Дети размещаются в нем и двигаются уже все вместе. Если группа разновозрастная, то старшие изображают поезд, держа длинные рейки с двух сторон. Малыши заходят внутрь.

Правила: дружно действовать по сигналу.

Пройди в ворота

Цель: Развивать четкость, ритмичность шага в соответствии с ритмом темпа.

Оборудование: воротики (из палок, флажков на подставках, стульев), бубен (барабан), флажки.

Содержание игры:

Делают воротики (из палок, флажков на подставках, стульев). Дети распределяются на четыре подгруппы. Каждая стоит перед одними воротиками, в правой руке у детей флажки. В середине площадки воспитатель с барабаном (бубном). Дети шагают на месте и размахивают флажками в ритм ударов барабана или под следующие слова:

«На зарядку утром рано

Мы выходим с барабаном.

Он гремит, гремит, гремит,

В ногу всем шагать велит».

С окончанием слов или ударов в барабан дети проходят в воротики и, сделав небольшой круг, возвращаются в первоначальное построение.

Правила: в ходьбе на месте шагать энергично, поднимая колени.

Пойдем в гости

Цель: Упражнять в ходьбе в прямом направлении, сохраняя правильную осанку, согласовывать свои действия с другими детьми.

Содержание игры:

Дети располагаются двумя подгруппами на разных сторонах площадки. Воспитатель предлагает одной подгруппе «пойти в гости» к другим детям. Ребята переходят на противоположную сторону площадки, каждый подходит к кому хочет. Образовав пары, дети прыгают, кружатся, пляшут. Затем первая подгруппа возвращается на место. К ним подходят дети второй подгруппы.

Правила: переходить площадку, придерживаясь прямолинейного направления, сохраняя хорошую осанку, естественный легкий шаг.

Быстро возьми предмет

Цель: Упражнять в беге друг за другом по кругу, умении быстро реагировать на сигнал, развивать ловкость и быстроту.

Оборудование: предметы (кубики, шишки, камешки).

Содержание игры:

Дети идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке предметами (кубиками, шишками, камешками), которых должно быть на 1—2 меньше, чем играющих. На сигнал «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, воспитатель говорит (называя имя ребенка): «Таня, Таня, не зевай, быстро кубик поднимай!»

Трамвай

Цель: Упражнять в ходьбе в одной колонне по сигналу водящего.

Оборудование: шнур с колокольчиком, маска трамвая.

Содержание игры:

Дети стоят друг за другом. Одной рукой они держатся за шнур с колокольчиком на конце. Ребенок, стоящий последним, дает звонок, трамвай трогается. Вначале роль водителя берет на себя воспитатель, позднее первым можно поставить кого-нибудь из детей.

Правила: двигаться по сигналу дружно, не отставать.

Варианты: сделать 2—3 трамвая, которые могут двигаться по очереди; на пути движения трамвая поставить какое-либо препятствие: доску (мостик) дети проходят по доске. листу. Например, в одной подгруппе листья клена, в другой — березы. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м). Воспитатель с двумя листьями в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа.

Правила: бежать только по сигналу; находить свободное место для бега.

Ножки

Цель: Закрепить умение детей бегать, прыгать на двух ногах.

Содержание игры:

Дети стоят шеренгой, воспитатель - напротив на расстоянии 15—20 шагов. Педагог произносит текст потешки, дети, приближаясь, выполняют соответствующие движения.

«Наши, ножки бежали по дорожке.

Дети бегут.

Бежали лесочком (*Бегут*).

Прыгали по кочкам. *Прыгают на двух ногах на месте.*

Прибежали на лужок, *Останавливаются.*

Потеряли сапожок. Все бегут назад к исходной линии.

Нашли сапожок».

Правила: ритмично, легко прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте.

Не замочи ног

Цель: Закрепить умение детей энергично отталкиваться двумя ногами, мягко приземляться на обе ноги.

Оборудование: палки, камешки, шишки

Содержание игры:

На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной 20—30 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек по шире (до 30—40 см), говоря:

«Много воды в ручейке, стал он широкий». Напоминает, что отталкиваться надо энергично.

Правила: отталкиваться одновременно двумя ногами, приземляться мягко также на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1—2 повторения.

Усложнение: сделать еще один широкий ручеек (40—50 см) для тех, кто справился с предыдущим заданием.

Птички в гнездышках

Цель: Учить по сигналу выпрыгивать на двух ногах из обручей и впрыгивать на двух ногах обратно, бегать в рассыпную.

Оборудование: плоские обручи, маски птичек.

Содержание игры:

На площадке раскладываются плоские обручи (из фанеры, картона или сделанные из гибкого прута, веревки), в каждый встает ребенок. «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд» — говорит воспитатель. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер наступил.

Птички, домой!» — Каждый быстро занимает обруч.

Правила: по сигналу выпрыгивать на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры; после бега можно занимать любой обруч.

Усложнение: прибежав к обручу, надо остановиться и впрыгнуть в него толчком двух ног; сделать обручи побольше, в каждом—два птенчика.

Курочка и цыплята

Цель: Учить детей перешагивать через веревку, не толкаться, удерживать равновесие.

Оборудование: веревка.

Содержание игры:

Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.

Правила: перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге; убежать после сигнала.

Лягушки

Цель: Упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.

Оборудование: маски лягушат.

Содержание игры:

Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

«Вот лягушки по дорожке. Прыгают вперед на двух ногах

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки,

Вот из лужицы на кочку, Влезают на бревна, пеньки,

Да за мушкою вприскок скамейки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Да за мушкою вприскок.

Есть им больше неохота,

Прыг опять в свое болото». Спрыгивают вниз.

Правила: выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спрыгивать мягко; уметь занять свободное место на бревне или пеньке.

Упражнения и игры для детей 3—4 лет

Мишка идет по мостику

Цель: Учить детей ползать на четвереньках по доске, подпрыгивать и снимать ленточку, упражнять в беге.

Оборудование: доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м), веревочка и ленточки.

Содержание игры:

На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке—медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

Правила: идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.

Шире шагай

Цель: Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, прыжке, приучать действовать по сигналу.

Оборудование: обручи.

Содержание игры: На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруч, но не выходя за его края, не задевать за обруч.

Вот так мы играем (фото)



Игра «Подбрось повыше».



Игра «Найди свой домик».



Игра «Лягушки».



Игра «Найди себе пару».



Игра «Поездка на дачу».



Игра «Подбрось поймай».



Игра «Найди свой цвет».



Игра «Кто соберет больше шишек (каштанов)».