

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Брусничка»

Принята  
Педагогическим советом

Протокол № 4 от « 30 » августа 2023 г.



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ

О.Г. Сулейманова

Приказ № 70 « 31 » августа 2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
(Средняя группа).



с. Белоярск

## Средняя группа

### Пояснительная записка

Рабочая программа средней группы разработана на основе образовательной программы дошкольного образования и программно-методического комплекса «Мозаичный ПАРК», под редакцией В.Ю. Белькович, Н.В. Гребенкиной., И.А. Кильдышевой

Нормативная база, в соответствии с которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 г.№1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
4. Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования»;
5. Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 г. № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».

Данная рабочая программа направлена на работу с детьми младшего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей развития и зоны ближайшего развития. Программа составлена с учетом примерной основной образовательной программы «Мозаика», программа соответствует Федеральным государственным стандартам дошкольного образования и является одним из структурных компонентов основной образовательной программы МДОУ «Брусничка».

Авторы-составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнкина Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африковна.

Программа «Мозаика» включает в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития (далее — образовательные области) — социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются

интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена, в соответствии с требованиями ФГОС ДО (раздел II «Требования к структуре образовательной программы и её объёму», п. 2.3—2.4), на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

## **Образовательная область**

### **«Физическое развитие»**

Физическое развитие детей основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации образовательной работы с воспитанниками и их семьями. В основе создания образовательной среды со здоровьем сберегающими функциями лежит тесное сотрудничество воспитателей, специалистов (инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, педагога-психолога, логопеда), а также родителей. Такое взаимодействие предусматривает охрану жизни ребёнка, профилактику негативных эмоций, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, создание условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становится личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

Цель физического развития детей дошкольного возраста заключается в создании благоприятных условий для оптимального физического развития, формирования базиса физической культуры личности.

#### **Оздоровительные задачи:**

- обеспечивать охрану жизни детей;
- совершенствовать работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма ребёнка;
- повышать его работоспособность;
- осуществлять закаливание растущего организма.

#### **Образовательные задачи:**

- формировать систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- формировать двигательные умения в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширять двигательный опыт, создавая ситуации радости и удовольствия в движении;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической

культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности, выявлять спортивно одарённых детей. Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий, спортивных традиций региона.

**Формы реализации:**

- естественная природная социокультурная среда (физкультурные занятия, утренние разминки, игровая деятельность, повседневная жизнь детей);
- занятия в кружках и секциях (туризм, футбол, шахматы, акробатика, степ-аэробика, плавание и др.);
- спортивно-игровые праздники, развлечения, дни здоровья.

Основным результатом физического развития детей дошкольного возраста является:

- здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеющий устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

Основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми двигательной деятельностью:

- формирование системы знаний о роли физических упражнений для здоровья;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- формирование двигательных умений, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

**Овладение двигательной деятельностью**

В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения, у детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, лёгкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях. В этом возрасте определяется ранняя талантливость детей к определённым спортивным дисциплинам.

**Задачи возраста:**

- закреплять умения в основных видах движений и обогащать двигательный опыт ребёнка;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.;
- формировать общие координационные способности;
- развивать адаптационные и функциональные возможности дошкольников за счёт всестороннего воздействия физических упражнений и естественных сил природы на развитие основных органов и систем их организма;
- развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение концентрировать внимание, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Содержание образовательной программы соответствует основным положениям и принципам возрастной психологии и дошкольной педагогики.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами.

### **Общеразвивающие упражнения**

Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Каждое упражнение повторять 5—6 раз. Упражнения заканчиваются бегом. Выполнять без предметов, с обручами, гантелями, флажками, косичками, кубиками. Выполнять упражнение стоя свободно, на ограниченной площади, на коленях, на четвереньках; сидя на гимнастических скамейках, на полу, на фитболах; лёжа на спине, животе. Парами.

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**

Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, перед грудью. Махи руками вперёд-назад. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. Руки за голову, в стороны, опустить через стороны — вверх, плотно прижимаясь к стене. Поднимать палку (предмет) вверх. Опускать за плечи. Сжимать, разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения рук вперёд, в стороны. Сгибать руки в упор стоя на коленях.

#### **Упражнения для развития мышц спины и гибкости позвоночника**

Повороты в стороны: руки на поясе, руки в стороны. Наклон вперёд, касаясь пальцев ног. Наклон вперёд, наклон вперёд, класть предметы: ноги врозь, ноги вместе. Наклоны в стороны, руки на пояс. Прокатывать мяч вокруг себя: сидя, стоя на коленях; перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой; поднимать ногу над полом из исходного положения сидя, лёжа. Перекат на спине; переворот из положения лёжа на животе на спину без предметов и с предметами. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения: «Утюжок» — лёжа на спине; «Сердитый медвежонок» — на четвереньках; «Крокодил» — стоя на четвереньках;

«Змея»; «Лошадка» — стоя на коленях; «Носорог» — стоя на четвереньках; «Лодочка» — в движении, ползание на четвереньках; «Каракатица»; «Слоник».

#### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

##### **и ног:**

Подниматься на носки, выставлять ногу (поочередно): на пятку, на носок, притопы; полуприседания; приседания: руки на поясе, вытянув вперёд, в стороны; поднимать ноги: согнутые в колене; ходить по гимнастической палке (канату, верёвке), опираясь пальцами ног о пол,

серединой стопы о палку (канату, верёвке); ходить по массажной дорожке; захватывать предметы и перекладывать с места на место пальцами ног; массажёры «Колибри».

Статические упражнения: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, на одной ноге, руки на пояс.

### Упражнения в основных движениях

#### Ходьба

Упражнять в ходьбе с согласованными движениями рук и ног. Упражнения в ходьбе со сменой направления движения, схождения и расхождения колонн, прохождение сквозь шеренги «гребёнка». Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба мелким и широким шагом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), перекатывая с пятки на носок, в полуприседе. С поворотами, с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы (угол поворота), по «скату крыши» и «жёлобу». Ходьба с перешагиванием через предметы (высота от 15 см, далее индивидуально), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, с изменением скорости, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперёд, назад; в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, по рыхлому снегу, мокрым дорожкам, песку, траве. Ходьба в колонне по одному, парами, по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, зигзаг, в рассыпную. Ходьба, с сохранением равновесия: по доске, гимнастической скамейке, бревну, по линии, по верёвке (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с разным положением рук: на пояс, за голову), между линиями (расстояние от 10 см, далее индивидуально). Ходьба по наклонной доске вверх, вниз (ширина 15—20 см, высота от 30 см, далее индивидуально). Перешагивание через рейки лестницы, при поднятой от пола на высоту 20—25 см, через набивные мячи (поочерёдно через 5—6 мячей). Преодолевать полосу из трёх препятствий. Подвижные игры с элементами ходьбы (рекомендуется увеличить динамику игр).

#### Бег

Бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; закреплять умения бегать (появление фазы полёта в беге) с согласованными движениями рук и ног; бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, захлестывая голень. В колонне по одному, в колонне по два. В разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную, зигзаг. Бег с изменением

темпа: с ускорением, замедлением, словлей и увёртыванием, с преодолением препятствий, сохранением равновесия после внезапной остановки, со сменой ведущего, повторный бег. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин; бег на расстояние 10—60 м со средней скоростью, быстрый бег на 20 м ~~челюный бег~~ 3–5 м эстафетный бег. Бег с высокогостарта. Бег по узкой дорожке (20 см). Игры с элементами бега: «Самолёты», «Колдуны», «Северный и южный ветер», «Птички и собачка», «Найди себе пару»,

«У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Котимыши», «Горелки», эстафеты.

#### Прыжки

Прыжки на двух ногах: на месте (20 прыжков); с продвижением вперёд на 2—3 м; с поворотом кругом; ноги вместе, ноги врозь; через линию; через 4—5 блинчиков (расстояние между которыми от 40 см); прыжки через предметы высотой от 5 см (3—4 предмета). С высоты от 20 см, на высоту от 15 см (далее индивидуально); из обруча, скачки на кочку; через короткую скакалку на двух ногах в шаге, с продвижением вперёд.

Прыжки в длину с места (не менее 70 см), «слалом» (на двух ногах вправо, влево вдоль обозначенной линии).

Прыжки на одной ноге: поочередно на правой и левой на месте, с продвижением вперёд от 4 прыжков (далее индивидуально).

Полоса препятствий с чередованием прыжков, в длину, через предмет, с высоты, на высоту. Прыжок в длину с разбега, преодолевая естественное препятствие. Прыжки с короткой скакалкой (произвольно).

Игры с элементами прыжков: «Зайцы и волк», «Цапля и лягушка», «Заячий чемпионат», «Лиса в курятнике», «Кузнечики», «Парашютисты». Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по прямой до 10 м, между предметами, спиной вперёд, по наклонной доске, по скамейке, «сухоплавание»; ползать, опираясь на ладони и стопы, на локти и колени. Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком, пролезание в обруч, в несколько обручей, под скамейкой. Перелезание через бревно. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одного пролёта на другую.

Висы на гимнастической лестнице под наблюдением педагога и не более 3 с. Стоя спиной, к перекладинам выполнять прогибание вперёд-назад.

*Подвижные игры:* «Парашютисты», «Охотники и обезьяны», «Белочки».

### **Предметно-манипуляторная деятельность рук**

Прокатывание друг друга мячей, обручей, колец сидя ногами врозь, стоя напротив друг друга; между предметами (ворота, дуга). Прокатывание мячей по гимнастической скамейке; катание мяча по скамейке в парах; катание мяча по наклонной доске.

Бросание мяча друг другу и ловля мяча (расстояние 1,5 м, далее индивидуально) двумя руками, не прижимая к груди: снизу, из-за головы. Перебрасывание мяча двумя руками и одной через препятствия (расстояние 2 м, далее индивидуально), из-за головы, стоя боком. Отбивание мяча о землю (пол) правой или левой руками (не менее 5 раз).

Принимать правильное исходное положение при метании. Метание предметов на дальность (не менее 3,5 м девочки, 6 м мальчики); в горизонтальную цель (с расстояния 2—2,5 м); в вертикальную цель (с расстояния 1,5—2 м, высота центра мишени от 1,5 м индивидуально, в зависимости от роста).

Отбивание мяча от пола, земли, стены—поочередно правой или левой руками; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Разбрасывание и собирание мелких предметов (кто быстрее). Бросок набивного мяча (1 кг) вперёд (произвольно). Упражнение в сбивании предметов мячом, битой, булавой с расстояния от 2 м.





Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной, ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов, длина дорожки 5 м и более). Скатываться на ледянке с горки. При спуске поднимать предметы (в конце спуска). Скользить на одной и двух лыжах-ледянках, соревноваться в скорости скольжения.

*Игры на санках:* эстафеты, «Рыбаки», «Кто дальше», «Собери подарки», «Кто быстрее».

*Игры на ледяной горке:* «Бобслей», «Кто дальше», «Через ворота».

### **Катание на велосипеде**

Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты. Проезжать на велосипеде в ворота шириной 1,5 м. Объезжать вокруг стойки, несбивая её. Изучение на практике правила дорожного движения и техники безопасности на дороге.

### **Элементы спортивных игр**

#### **Футбол**

Тактика, техника выполнения, соблюдение правил игры в команде, роли в команде, формирование психофизических качеств. Ведение мяча под контролем: по периметру зала; со сменой направления ведения, приставным шагом, по диагонали. Выполнять удар по мячу внутренней частью стопы, посылая его в стену. Выполнять пас в парах. Выполнять удар по воротам. Уметь выполнять ведение змейкой. Выполнять пас в парах через ворота. Тренировка вратаря: стойка вратаря. Ловля мяча двумя руками, прижимая к груди. Выбрасывание мяча. Отбивание мяча ногой.

*Подводящие игры:* «Ну-ка, отними!», «Из класса в класс», «Сбей кеглю», «Удар за ударом».

#### **Туризм**

Преодолевать «естественные» препятствия: ров, ручей, брод по камням, болото, чащу. Собирать и складывать дрова для костра, располагаться вокруг костра. Различать съедобные и ядовитые ягоды, грибы.

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Средний возраст — этап конкретно-ситуативного представления о здоровье и эмоционального отношения к нему, время для формирования элементарных навыков здорового образа жизни.

У детей данного возраста существенное значение в процессе освоения собственного «Я» играет развитие речи и мышления. Для успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный методы, с использованием материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

В этом возрасте дети отличаются повышенной чувствительностью к мнениям окружающих; они эгоцентричны, желают быть в центре внимания; испытывают высокую потребность

в эмоциональных контактах, поэтому очень важно формирование внутренней картины здоровья дошкольника в отношении родителей и других взрослых к его здоровью, которая отражается на особенностях его поведения и самочувствии, на особенностях его представлений о собственном теле, внешне облик.

Кроме реального отражения своего «Я» дошкольникам свойственно его аффективное отражение, которое может проявляться в многочисленных фантазиях ребёнка. Искажённая оценка собственного облика и физического состояния, которая в дальнейшем может отразиться на его психофизическом развитии, возникает при недостатке знаний о своём теле, своих физических возможностях, может носить защитный характер, если ребёнок чувствует недостаток внимания к себе.

#### **Задачи возраста:**

- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье;
- развивать умение осознавать и формулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

Дети среднего дошкольного возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены:

- самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены, тщательно смывать и насухо их вытирать;
- пользоваться индивидуальным полотенцем;
- расчёской;
- стаканом для полоскания рта;
- следить, чтобы все вещи содержались в чистоте;
- быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и поставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Необходимо вырабатывать внимание к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, платье либо рубашке с расстегнутыми пуговицами, в испачканной одежде). Если ребёнок не в состоянии сам справиться с небрежностью в своём туалете, он должен знать, что следует попросить об этом взрослого.

Формировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, после пользования туалетом, по мере загрязнения.

#### **Цели и задачи по реализации образовательной программы в средней группе:**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	
<b>Задачи</b>	
<b>Обязательная часть</b>	<b>Формируемая участниками образовательного процесса</b>
1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	Ввести в практику работы с детьми проведение спортивных праздников с учетом этнографического материала.

3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	
---	--

### Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста Средняя группа (пятый год жизни)

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребёнка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии.

Ребёнок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций. Он испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему ещё недоступно. Он стремится к самостоятельности. Из этого противоречия рождается ролевая игра — самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых.

#### Примерные показатели анатомо – физиологического развития детей 4-5 лет.

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Окружность головы, см
4 года	106-107	7-8	17-18	2,5-3	56,9	52,1
5 лет	113-114	7-9	19-20	2	58,9	52,8

#### Планируемые результаты освоения Программы

**Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.**

#### Целевые ориентиры в среднем возрасте.

Овладение двигательной деятельностью:

- Ходит и бегаёт, согласуя движения рук и ног.
- Бегаёт, соблюдая правильную технику движений.
- Лазаёт по гимнастической стенке, выполняет переход на гимнастической лестнице с пролёта на пролёт вправо и влево.
- Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
- Прыгает на высоту и с высоты.
- Принимает правильное исходное положение при метании. Метает предметы разными способами обеими руками. Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строится в колонну, в круг, шеренгу, выполняет повороты на месте.
- Катается на двухколёсном велосипеде.
- Ходит на лыжах скользящим шагом, умеет подниматься на горку лесенкой и выполнять повороты в движении.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

- Соблюдает элементарные правила гигиены.
- Полощет рот питьевой водой после приёма пищи.
- Следит за опрятностью одежды и обуви.
- Различает, что вредно, а что полезно для здоровья

Комплексирование программ и технологий в группе среднего возраста

Основная часть программы	Часть программы, формируемая участниками образовательного процесса
Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Мозаика» Авторы-составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнкина Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африковна	«Край, в котором мы живем» – авторская программа МДОУ «Брусничка», составитель - Савина Л.Н. – заместитель заведующей по ВР МДОУ «Брусничка»

Продолжительность физкультурных занятий – 20 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

Спортивные развлечения – 1 раз в месяц.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Мячи, скамейка гимнастическая, шнур, бревно (модуль), обруч, дуги, гимнастическая лестница, гимнастическая палка, кубики, гимнастическая доска с рейками, мешочки с песком, дартс, клюшки, кольца для мини-баскетбола, массажные полусферы, массажные мячи, ледянки, картотека для утренней гимнастики, картотека для подвижных игр, бубен, свисток.

Календарно-тематическое планирование по проведению занятий  
зимние забавы «Ледянка».

Месяц	Неделя	№	Программные задачи
Март	1	1	Учить правильно подниматься в гору. Инструктаж о технике безопасности. Учить правильно садится на санки и ледянки. Учить скатываться на ледянке с горки. Развивать самостоятельность при спуске с горы, тормозить при спуске с неё. Закрепить навыки спуска с горы на ледянках.
	2		Инструктаж о технике безопасности. Продолжать учить скатываться с горки на ледянке. Учить детей катать друг друга на ледянке. Игра «Кто дальше»
Апрель	3		Инструктаж о технике безопасности. Учить скользить по короткой наклонной скользкой дорожке двумя ногами. Учить самостоятельно, оттолкнувшись с места и с разбега (3-5 шагов, длинна дорожки 5 метров и более). Соревнование между детьми «Кто дальше проскользит».
	4		Продолжать учить скользить с горки двумя ногами. Учить скатывать друг друга легким толчком. Игра «Кто быстрее скатится» Игра «Паровоз и вагончики».

## Сентябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №1.	+	+	+	+					
2. Карточка №2.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Катание на велосипеде 3-х колесном. (Самокате)	+								
2. Катание на велосипеде 3-х колесном.	+	+							
3. Катание на велосипеде 3-х колесном.		+	+						
4. Катание на велосипеде 3-х колесном.			+	+					
5. Бросок мяча в даль из-за головы.				+	+				+
6. Пройди по скамейке и спрыгни её.					+	+			
7. Прыжок в даль с места.						+	+		
8. Пройди по прямой (шнур).							+	+	
9. Быстрый бег на 30 м.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Самолеты.	+						+		
2. Пузырь.		+				+		+	
3. У медведя во бору.			+		+				+
4. Кот и мыши.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №1.	+						+		
2. Комплекс №2.		+				+		+	
3. Комплекс №3.			+		+				+
4. Комплекс №4				+					

## Октябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба обходя предметы.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №3.	+	+	+	+					
2. Карточка №4.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Прыжки из обруча в обруч 4-5шт.	+								
2. Перелезть ч/з бревно.	+	+							
3. Бросок мяча в пол и ловля его.		+	+						
4. Пройди с мешочком на голове.			+	+					
5. Забрось мяч в кольцо.				+	+				+
6. Перепрыгни ч/з гим. палку 3 шт..					+	+			
7. Проползи на животе по гим. скамейке						+	+		
8. Лазанье по гим. лестнице.							+	+	
9. Прокати мяч по полу и догони его.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Кот и мыши.	+						+		
2. Слушай сигнал.		+				+		+	
3. По местам.			+		+				+
4. Мы веселые ребята.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №5.	+						+		
2. Комплекс №6.		+				+		+	
3. Комплекс №7.			+		+				+
4. Комплекс №8				+					

## Ноябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с высоким подниманием колена.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №5.	+	+	+	+					
2. Карточка №6.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге.	+								
2. Пролезь под предметом. (скамейкой)	+	+							
3. Бросок мяча в пол и ловля его.		+	+						
4. Пройди ч\з обруч не задев.			+	+					
5. Бросок мяча в паре друг другу.				+	+				+
6. Вис нагимн. стенке под присмотром педагога					+	+			
7. хождение по наклонной доске вверх и вниз						+	+		
8. Прокати мяч по скамейке.							+	+	
9. Перепрыгни ч\з гим. палку 3 шт..								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Береги кубик.	+						+		
2. Дети и волк.		+				+		+	
3. Орел и птенчики.			+		+				+
4. Лошадки.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №9.	+				+				+
2. Комплекс №10.		+				+			
3. Комплекс №11.			+				+		
4. Комплекс №12				+				+	



## Декабрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №7.	+	+	+	+					
2. Карточка №8.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Прокати обруч в паре друг другу.	+								
2. Лазанье по гим. лестнице	+	+							
3. Бросок мяча вверх и ловля его.		+	+						
4. Прыжки из обруча в обруч 4-5шт..			+	+					
5. Бросок мяча в даль из-за головы.				+	+				
6. Проползи на животе по гим. скамейке					+	+			+
7. Пройди по гим. скамейке с мешочком на голове.						+	+		
8. Прохождение полосы препятствий. (5 преп.)							+	+	
9. Перепрыгни ч\з гимн палку боком .								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Веселые снежинки.	+						+		
2. Котята и щенята.		+				+		+	
3. Автомобили.			+		+				+
4. Дети и волк.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №13.	+				+				+
2. Комплекс №14.		+				+			
3. Комплекс №15.			+				+		
4. Комплекс №16.				+				+	

## Январь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба приставным шагом.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №9.	+	+	+	+					
2. Карточка №10.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Метание в цель (дартс).	+								
2. Перепрыгни ч\з гим. палку 3 шт..	+	+							
3. Бросок мяча в паре друг другу.		+	+						
4. Прохождение полосы препятствий. (5 преп)			+	+					
5. Прокати мяч в ворота (дуга).				+	+				
6. Проползи на животе по гим. скамейке					+	+			+
7. Отбивание мяча от пола двумя руками.						+	+		
8. Прыжки из обруча в обруч 4-5шт..							+	+	
9. Перелезание через бревно.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Карусель.	+						+		
2. По местам.		+				+		+	
3. Мы веселые ребята..			+		+				+
4. Угадай, кто позвал.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №17.	+				+				+
2. Комплекс №18.		+				+			
3. Комплекс №19.			+				+		
4. Комплекс №20.				+				+	

## Февраль

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба обходя предметы.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №11.	+	+	+	+					
2. Карточка №12.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Ведение клюшкой малого мяча по прямой.	+								
2. Бросок мяча о стену и ловля его.	+	+							
3. Ходьба по массажным полусферам.		+	+						
4. Пройди ч\з обруч не задев.			+	+					
5. Бег на скорость на заданное расстояние 30м.				+	+				
6. Забрось мяч в кольцо.					+	+			+
7. Проползи под предметом не задев.						+	+		
8. Отбивание мяча от пола двумя руками.							+	+	
9. Пролезь ч\з туннель.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. У медведя во бору.	+						+		
2. Лошадки.		+				+		+	
3. Быстро возьми.			+		+				+
4. Автомобили.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №21.	+				+				+
2. Комплекс №22.		+				+			
3. Комплекс №23.			+				+		
4. Комплекс №24.				+				+	

## Март

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба приставным шагом.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №13.	+	+	+	+					
2. Карточка №14.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1.. Бросок мяча о стену и ловля его.	+								
2. Проползи на животе по гим. скамейке.	+	+							
3. Прокати обруч в паре друг другу.		+	+						
4. Перепрыгни ч\з гимн палку боком 2 шт.			+	+					
5. Пролезь ч\з туннель.				+	+				
6. Ведение клюшкой малого мяча по прямой.					+	+			+
7. Пройди с мешочком на голове.						+	+		
8. Отбивание мяча от пола двумя руками.							+	+	
9. Ходьба по массажным полусферам.								+	+
10. . Катание на ледянках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Дети и волк .	+						+		
2. Котята и щенята.		+				+		+	
3. Карусель.			+		+				+
4. Угадай, кто позвал.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №25.	+				+				+
2. Комплекс №26.		+				+			
3. Комплекс №27.			+				+		
4. Комплекс №28.				+				+	

## Апрель

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба спиной.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №15.	+	+	+	+					
2. Карточка №16.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Бросок мяча вверх и ловля его.	+								
2. Лазанье по гимнастической лестнице меняя направление.	+	+							
3. Вис на гимнастической стенке под наблюдением педагога.		+	+						
4. Катание на ледяных санях.			+	+	+	+	+	+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Слушай сигнал.	+						+		
2. По местам.		+				+		+	
3. Ловишки.			+		+				+
4. Береги кубик.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №29.	+				+				+
2. Комплекс №30.		+				+			
3. Комплекс №31.			+				+		
4. Комплекс №32.				+				+	

## Май

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №17.	+	+	+	+					
2. Карточка №18.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Бросок мяча в даль из-за головы.	+								
2. Проползи на животе по гим. скамейке.	+	+							
3. Прыжок в даль с места.		+	+						
4. Пролезь ч\з туннель.			+	+					
5. Бег на скорость на заданное расстояние 30 м.				+	+				
6. Бросок вверх и ловля его.					+	+			+
7. Пройди с мешочком на голове.						+	+		
8. Прокати обруч в паре друг другу.							+	+	
9. Бросок мяча в паре друг другу.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. У медведя во бору.	+						+		
2. Кот и мыши.		+				+		+	
3. Слушай сигнал.			+		+				+
4. Береги кубик.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №33.	+				+				+
2. Комплекс №34.		+				+			
3. Комплекс №35.			+				+		
4. Комплекс №36.				+				+	

## **Средняя группа.**

### **Подвижные игры в спортивном зале.**

**1 Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать ( вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

**2 Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

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

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

**3 У медведя во бору.** На одной стороне зала сидит в обруче медведь. На другой стороне зала обозначается дом детей. По сигналу воспитателя дети идут в сторону медведя со словами:

У медведя во бору Грибы ягоды беру  
А медведь сидит Все на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается.

**4 Кот и мыши.** На одной стороне зала гим. палками, положенными на стулья огораживается дом мышей – это их нора. На некотором расстоянии от дома мышей располагается кот. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит.

Дети-мыши проползают под палками поднимаются и бегут в рассыпную по залу. Воспитатель приговаривает:

Тише мыши не шумите И кота не разбудите.

Дети легко бесшумно бегают. Через 20-25 сек. Воспитатель говорит:» Кот проснулся». Кот кричит «Мяу» и бежит за детьми, а они бегут в свой домик. Кто не успел того кот ловит. Игра повторяется 3-4 раза.

**5 Слушай сигнал.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: на сигнал «Кузнечик» - прыжки на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба, на сигнал «Бабочки» - бегут, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

**6 По местам.** По кругу кладут обручи малые (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между обручами бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встают в любой обруч. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

**7 Ловишки.** Выбирается ловишка . по сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови» дети разбегаются по залу . ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят с сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка.

**8 Береги кубик.** Играющие образуют круг. Один ребенок находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или любой другой предмет). Водящий старается выхватить этот кубик, но играющий защищает его, приседает и закрывает руками не давая до него дотронуться. Как только водящий отходит, игрок встает.

Ребенок, не защитивший свой кубик, делает шаг назад из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять у двух-трех играющих, назначается новый водящий. При смене водящего, дети, стоящие за кругом, возвращаются в игру.

**9 Угадай кто позвал!** Дети становятся в круг и выбирают водящего. Водящий становится в центре круга, воспитатель завязывает глаза водящему. Водящий крутится вокруг себя несколько раз. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего, который должен угадать, кто из играющих назвал его имя. Если водящий отгадал, он открывает глаза и меняется местами с ребенком, который назвал его имя. Если водящий ошибся, то игра продолжается. Имя водящего называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя.

**10. Птенчики и орел.** Игроки – «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» - кольцах, водящий – «орел» находится в стороне от игроков. По команде «**Птенчики, полетели гулять!**» птенчики вылетают из своих домиков, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде «**Орел!**» прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать.

!!! Во время бега не наступать на гнезда, прятаться только в свое гнездо.

котята

**11. Мы – веселые ребята.** Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

**Мы – веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – беги!**

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

!!! После двух перебежек выбирается новый водящий.

**12 Веселые снежинки.** Дети по сигналу воспитателя начинают кружиться по залу расправив руки свободно. Воспитатель тем временем говорит детям как летают снежинки, какие они легкие. Снежинки опускаются на землю и замирают. Игра повторяется несколько раз.

**13 Котята и щенята.** Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Воспитатель предлагает «котяткам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» – вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятками» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

**14 Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

**15 Дети и волк.**



Ход игры. Выбирается волк (*водящий*). Остальные дети имитируют движения (*собирают в лесу землянику и грибы*). Дети говорят:

Дети по лесу гуляли, землянику собирали,  
Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.

Но вот сучья затрещали...

Дети, дети, не зевайте, волк за елью – убегайте!

Дети разбегаются, «волк» их ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала.

**16 Карусель.** Цель: развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. Оборудование: обруч. Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

*Еле - еле, еле - еле,*

*Закружились карусели,*

*А потом, потом, потом,*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите,*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

**17 Быстро возьми.** Ходьба вокруг кубиков ( по количеству детей). По сигналу воспитателя «Быстро возьми» каждый должен взять в руки любой кубик и поднять над головой. Воспитатель отмечает детей ( первых трех ) , быстрее всех взявших кубик. Игра повторяется 2-3 раза

**Активный отдых.**

**Сентябрь**

**Комплекс №1**

**1 Карусель.** Цель: развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. Оборудование: обруч. Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

*Еле - еле, еле - еле,*

*Закружились карусели,*

*А потом, потом, потом,*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите,*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

**2 Самолеты.** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят враспынную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На

посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**3Лошадки.** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «**Конюхи, вставайте скорей, запрягите лошадей!**». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «**Приехали!**» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «**Идите отдыхать!**». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «**Конюхи, запрягите лошадей!**» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «**Отведите лошадей в конюшню!**». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

**4Найди себе пару.** У детей в руках цветные платочки, у одной половины – красного цвета, у другой – зеленого. По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На слова «Найди пару» дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пару. Игра повторяется.

### Комплекс № 2

**1Ловишки.** Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови» дети разбегаются по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят с сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка.

**2Быстро возьми.** Ходьба вокруг кубиков ( по количеству детей). По сигналу воспитателя «Быстро возьми» каждый должен взять в руки любой кубик и поднять над головой. Воспитатель отмечает детей ( первых трех) , быстрее всех взявших кубик. Игра повторяется 2-3 раза

**3Не задень.** Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (6-7 шт.) расстояние между ними 40 см. надо прыгать на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их. Упражнение выполняется поточным способом.

**4Пастух и стадо.** Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру А коровки в лад ему

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». Затянули: «Му-му-му».

Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.

### Комплекс № 3

**1У медведя во бору.** На одной стороне зала сидит в обруче медведь. На другой стороне зала обозначается дом детей. По сигналу воспитателя дети идут в сторону медведя со словами:

У медведя во бору Грибы ягоды беру

А медведь сидит Все на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается.

**2Бездомный заяц.** Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Заяцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он

становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

**Зайцы в поле побежали, по полянке поскакали. Дети выбегают** и резвятся на площадке. Игра продолжается.

**3. Не задень.** Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (6-7 шт.) расстояние между ними 40 см. надо прыгать на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их. Упражнение выполняется поточным способом.

**4 Хитрый лис.** Дети выполняют движения проговаривая слова:

В огороде, во дворе

Курицы гуляли.

Зёрнышки клевали,

Червячка искали. (дети ходят, имитируя движения кур)

Вдруг откуда ни возьмись

Появился хитрый лис.

Куры быстро и насест!

А не то всех вас он съест! (дети бегают и забираются на гимнастическую стенку).

#### Комплекс № 4

**1 Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющагося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

**2 Пастух и стадо.** Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (большой обруч). Водящий - пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок. и находится немного поодаль от стада. Воспитатель говорит:

Рано – рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»,

А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!»

На слова «ту-ру-ру-ру» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле через некоторое время пастух гонит стадо обратно в хлев. Игра повторяется 2-3 раза.

**3 Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

**4 Зайки – прыгуны.** Дети зайки становятся в одну шеренгу по кругу. Воспитатель произносит: «Прыг-скок, прыг-скок» и предлагает зайкам попрыгать на двух ногах вперед (четыре прыжка подряд), затем пауза, прыжком сделать поворот кругом и снова прыжки вперед. Игра повторяется 2-3 раза.

## Октябрь

#### Комплекс № 5

**1 Шерпрыгни через ручеек.** На полу выкладывается широкий ручеек (ширина 40 см). Дети становятся перед ручейком – ноги слегка расставлены, руки свободны. По команде воспитателя дети прыгают через ручеек, затем поворачиваются кругом и снова прыгают, и так несколько раз.

**2 Кот и мыши.** На одной стороне зала гимнастическими палками, положенными на стулья, огораживается дом мышей – это их нора. На некотором расстоянии от дома мышей располагается кот. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит, притворился, будто спит.

Дети-мыши проползают под палками поднимаются и бегут в рассыпную по залу. Воспитатель приговаривает:

Тише мыши не шумите И кота не разбудите.

Дети легко бесшумно бегают. Через 20-25 сек. Воспитатель говорит: «Кот проснулся». Кот кричит «Мяу» и бежит за детьми, а они бегут в свой домик. Кто не успел того кот ловит. Игра повторяется 3-4 раза.

**3 Пройди не урони.** Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

**4 Слушай сигнал.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: на сигнал «Кузнечик» - прыжки на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба, на сигнал «Бабочки» - бегут, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

### Комплекс №6

**1 Пилоты.** Ходьба в колонне по одному, по команде: «Пилоты!», бег в рассыпную по всему залу, руки в стороны; по команде: «На посадку!» - замедление бега, переход на ходьбу, затем остановится, присесть в положение стойка на одно колено, руки на поясе. Игру повторить 2-3 раза.

**2 Слушай сигнал.** Ходьба в колонне по одному друг за другом, на сигнал воспитателя «Воробышки» остановится, помахать руками, как крылышками, затем продолжить ходьбу; на сигнал «Котята» присесть и сказать: «Мяу», затем бег в рассыпную по всему залу.

**3 Быстро возьми.** Ходьба вокруг кубиков (по количеству детей). По сигналу воспитателя «Быстро возьми» каждый должен взять в руки любой кубик и поднять над головой. Воспитатель отмечает детей (первых трех), быстрее всех взявших кубик. Игра повторяется 2-3 раза.

**4 Гуси - лебеди.** На одной стороне площадки определяют место для гусятника, где живут гуси, а на противоположной - поле, где они пасутся. Между полем и гусятником место для волка - волчье лежбище.

Одного ребенка выбирают волком. Волк сидит в лежбище, а гуси - в гусятнике. Воспитатель начинает игру словами: "Гуси - лебеди, на поле!". Гуси вылетают, размахивая крыльями. Через некоторое время воспитатель зовет гусей: "Гуси - гуси, гусенята!" или "Гуси - лебеди, домой, серый волк под горой!". Дети останавливаются и вместе спрашивают: "Что он там делает?" - "Гусей щиплет", отвечает воспитатель. - "Каких?", опять спрашивают дети. - "Сереньких и беленьких. Прибегайте быстрее домой!". Гуси бегут к себе в гусятник (за линию), а волк выбегает и ловит их. Пойманных отводит в логово. После 2-х выходов гусей в поле выбирается новый волк. Игра повторяется.

### Комплекс № 7

**1 Зайки – прыгуны.** Дети зайки становятся в одну шеренгу по кругу. Воспитатель произносит: «Прыг-скок, прыг-скок» и предлагает зайкам попрыгать на двух ногах вперед (четыре прыжка

подряд), затем пауза, прыжком сделать поворот кругом и снова прыжки вперед. Игра повторяется 2-3 раза.

**2По местам.** По кругу кладут обручи малые (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между обручами бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встают в любой обруч. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

**3У медведя во бору.** На одной стороне зала сидит в обруче медведь. На другой стороне зала обозначается дом детей. По сигналу воспитателя дети идут в сторону медведя со словами:

У медведя во бору Грибы ягоды беру  
А медведь сидит Все на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается.

**4Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

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

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

### **Комплекс №8**

**1 Пастух и стадо.** Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (большой обруч). Водящий - пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок, и находится немного поодаль от стада. Воспитатель говорит:

Рано – рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»,  
А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!»

На слова «ту-ру-ру-ру» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле через некоторое время пастух гонит стадо обратно в хлев. Игра повторяется 2-3 раза.

**2Ловишки.** Выбирается ловишка. по сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови» дети разбегаются по залу. ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят с сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка.

**3. Бездомный заяц.** Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным зайцем и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам.

Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз, с тем чтобы все дети побывали в роли зайца.

**4 Гори, гори ясно!**Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий

## **Ноябрь**

### **Комплекс№9**

**1Найди себе пару.** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

**2 Самолеты.** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**3Береги кубик.**Играющие образуют круг. Один ребенок находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или любой другой предмет). Водящий старается выхватить этот кубик, но играющий защищает его, приседает и закрывает руками не давая до него дотронуться. Как только водящий отходит, игрок встает.

Ребенок, не защитивший свой кубик, делает шаг назад из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять у двух-трех играющих, назначается новый водящий. При смене водящего, дети, стоящие за кругом, возвращаются в игру.

**4Пройди не урони.** Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

### **Комплекс №10**

**1 Мы – веселые ребята.** Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

**Мы – веселые ребята,**

**Любим бегать и скакать,**

**Ну, попробуй нас догнать.**

**Раз, два, три – беги!**

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

!!! После двух перебежек выбирается новый водящий.

**2 Угадай кто позвал!** Дети становятся в круг и выбирают водящего. Водящий становится в центре круга, воспитатель завязывает глаза водящему. Водящий крутится вокруг себя несколько раз. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего, который должен **угадать**, кто из **играющих назвал его имя**. Если водящий отгадал, он открывает глаза и меняется местами с ребенком, который назвал его имя. Если водящий ошибся, то **игра продолжается**. Имя водящего называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя.

**3 Поймай комара.** 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.

**4 Лиса в курятнике.** В курятнике располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных на одну сторону площадки). На другой стороне находится нора лисы. Остальная часть – двор. Лиса сидит в норе, а куры бегают по двору: хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!», куры убегают, а лиса старается схватить и утащить (слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Добычу она уносит в нору. 4-5 раз.

### Комплекс №11

**1 Догони свою пару.** Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

**2 Птенчики и орел.** Игроки – «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» - кольцах, водящий – «орел» находится в стороне от игроков. По команде «**Птенчики, полетели гулять!**» птенчики вылетают из своих домиков, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде «**Орел!**» прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать.

!!! Во время бега не наступать на гнезда, прятаться только в свое гнездо.

котята

**3 По местам.** По кругу кладут обручи малые (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между обручами бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встают в любой обруч. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

**4 Щенок. Цель.** Воспитывать желание оказывать помощь.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу.

Формирование навыка безопасного поведения на гимнастической стенке.

Формировать зрительное восприятие предметов окружающей действительности.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, игрушка – собачка.

#### **Описание.**

На забор залез щенок,  
А спуститься сам не смог.

Высоты мы не боимся  
И помочь ему стремимся.

Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.

### Комплекс №12

#### **1 Лохматый пес.**

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

*В лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит,*

*То ли дремлет, то ли спит.*

*Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?*

На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

**2 Лошадки.** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «**Конюхи, вставайте скорей, запрягите лошадей!**». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «**Приехали!**» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «**Идите отдыхать!**». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «**Конюхи, запрягайте лошадей!**» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «**Отведите лошадей в конюшню!**». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

**3 Карусель.** Цель: развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. Оборудование: обруч. Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

*Еле - еле, еле - еле,*

*Закружились карусели,*

*А потом, потом, потом,*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите,*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

**4 Дети и волк.** Ход игры. Выбирается волк (*водящий*). Остальные дети имитируют движения (*собирают в лесу землянику и грибы*). Дети говорят:

Дети по лесу гуляли, землянику собирали,

Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.

Но вот сучья затрещали...

Дети, дети, не зевайте, волк за елью – убегайте!

Дети разбегаются, «волк» их ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала.



## Декабрь

### Комплекс №13

**1 Слушай сигнал.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: на сигнал «Кузнечик» - прыжки на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба, на сигнал «Бабочки» - бегут, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

**2 Подбрось и поймай.** Дети свободно располагаются в помещении, каждый держит в руках мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько сумеет поймать мяч и не уронить.

**3 Веселые снежинки.** Дети по сигналу воспитателя начинают кружиться по залу расправив руки свободно. Воспитатель тем временем говорит детям как летают снежинки, какие они легкие. Снежинки опускаются на землю и замирают. Игра повторяется несколько раз.

**4 Лиса в курятнике.** В курятнике располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных на одну сторону площадки). На другой стороне находится нора лисы. Остальная часть – двор. Лиса сидит в норе, а куры бегают по двору: хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!», куры убегают, а лиса старается схватить и утащить (слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Добычу она уносит в нору. 4-5 раз.

### Комплекс №14

**1 Лошадки.** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «**Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!**». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «**Приехали!**» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «**Идите отдыхать!**». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «**Конюхи, запрягайте лошадей!**» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «**Отведите лошадей в конюшню!**». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

**2 Котята и щенята.** Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Воспитатель предлагает «котяткам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» – вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятками» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

**3 Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру **4 Птенчики и орел.** Игроки – «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» - кольцах, водящий – «орел» находится в стороне от игроков. По команде «**Птенчики, полетели гулять!**» птенчики

вылетают из своих домиков, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде «**Орел!**» прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать.

**!!!** Во время бега не наступать на гнезда, прятаться только в свое гнездо.

котят

**4 Гори, гори ясно!** Игрующие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий

### **Комплекс №15**

**1 Самолеты.** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Игрующие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

### ***2 Дети и волк.***

Ход игры. Выбирается волк (*водящий*). Остальные дети имитируют движения (*собирают в лесу землянику и грибы*). Дети говорят:

Дети по лесу гуляли, землянику собирали,

Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.

Но вот сучья затрещали...

Дети, дети, не зевайте, волк за елью – убегайте!

Дети разбегаются, «волк» их ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала.

**3 Веселые снежинки.** Дети по сигналу воспитателя начинают кружиться по залу расправив руки свободно. Воспитатель тем временем говорит детям как летают снежинки, какие они легкие. Снежинки опускаются на землю и замирают. Игра повторяется несколько раз.

**4 Быстро возьми.** Ходьба вокруг кубиков ( по количеству детей). По сигналу воспитателя «Быстро возьми» каждый должен взять в руки любой кубик и поднять над головой. Воспитатель отмечает детей ( первых трех ) , быстрее всех взявших кубик. Игра повторяется 2-3 раза

### **Комплекс №16**

#### ***1 Лохматый пес.***

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

*В лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит,*

*То ли дремлет, то ли спит.*

*Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?*

На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами. Дети убегают и прячутся в свой домик.

**2 Зайцы и волк.** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**3 Ловишки.** Выбирается ловишка . по сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови» дети разбегаются по залу . ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят с сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка.

**4 Поймай комара.** 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.

## Январь

### Комплекс №17

**1 Пройди не урони.** Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

**2 Карусель.** Цель: развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. Оборудование: обруч. Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

*Еле - еле, еле - еле,*

*Закружились карусели,*

*А потом, потом, потом,*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите,*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

**3 Мы – веселые ребята.** Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

**Мы – веселые ребята,**

**Любим бегать и скакать,**

**Ну, попробуй нас догнать.**

**Раз, два, три – беги!**

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

!!! После двух перебежек выбирается новый водящий.

**4Найди себе пару.** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

### **Комплекс №18**

**1 Кот и мыши.** С одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей. На другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит: «Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!» Дети проползают под рейками и бегают. Воспитатель приговаривает: «Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите!» Дети бегают легко и бесшумно. Со словами: «Кот проснулся!», ребенок, изображающий кота, бежит за мышами. Дети вбегают в свой дом через неогороженную часть.

**2По местам.** По кругу кладут обручи малые (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между обручами бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встают в любой обруч. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

**3 Веселые снежинки.** Дети по сигналу воспитателя начинают кружиться по залу расправив руки свободно. Воспитатель тем временем говорит детям как летают снежинки, какие они легкие. Снежинки опускаются на землю и замирают. Игра повторяется несколько раз.

**4Гуси - лебеди.** На одной стороне площадки определяют место для гусятника, где живут гуси, а на противоположной - поле, где они пасутся. Между полем и гусятником место для волка - волчье лежбище.

Одного ребенка выбирают волком. Волк сидит в лежбище, а гуси - в гусятнике. Воспитатель начинает игру словами: "Гуси - лебеди, на поле!". Гуси вылетают, размахивая крыльями. Через некоторое время воспитатель зовет гусей: "Гуси - гуси, гусенята!" или "Гуси - лебеди, домой, серый волк под горой!". Дети останавливаются и вместе спрашивают: "Что он там делает?" - "Гусей щиплет", отвечает воспитатель. - "Каких?", опять спрашивают дети. - "Сереньких и беленьких. Прибегайте быстрее домой!". Гуси бегут к себе в гусятник (за линию), а волк выбегает и ловит их. пойманных отводит в логово. После 2-х выходов гусей в поле выбирается новый волк. Игра повторяется.

### **Комплекс №19**

**1 Зайцы и волк.** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не

может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**2 Ловишки.** Выбирается ловишка . по сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови» дети разбегаются по залу . ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят с сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка.

**3 Лошадки.** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «**Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!**». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя«**Приехали!**» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «**Идите отдыхать!**». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «**Конюхи, запрягайте лошадей!**» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «**Отведите лошадей в конюшню!**». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

**4У медведя во бору.** На одной стороне зала сидит в обруче медведь. На другой стороне зала обозначается дом детей. По сигналу воспитателя дети идут в сторону медведя со словами:

У медведя во бору Грибы ягоды беру  
А медведь сидит Все на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается.

### Комплекс.№20

**1 Птенчики и орел.** Игроки – «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» - кольцах, водящий – «орел» находится в стороне от игроков. По команде «**Птенчики, полетели гулять!**» птенчики вылетают из своих домиков, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде «**Орел!**»прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать.

!!! Во время бега не наступать на гнезда, прятаться только в свое гнездо.  
котята

**2Угадай кто позвал!** Дети становятся в круг и выбирают водящего. Водящий становится в центре круга, воспитатель завязывает глаза водящему. Водящей крутится вокруг себя несколько раз. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего, который должен **угадать**, кто из **играющих назвал его имя**. Если водящий отгадал, он открывает глаза и меняется местами с ребенком, который назвал его имя. Если водящий ошибся,то **игра продолжается**. Имя водящего называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя.

**3 Дети и волк.**Ход игры. Выбирается волк (*водящий*). Остальные дети имитируют движения (*собирают в лесу землянику и грибы*). Дети говорят:

Дети по лесу гуляли, землянику собирали,  
Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.  
Но вот сучья затрещали...

Дети, дети, не зевайте, волк за елью – убегайте!

Дети разбегаются, «волк» их ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала.

**4Пройди не урони.** Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

## **Февраль**

### **Комплекс №21**

**1 Лиса в курятнике.** В курятнике располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных на одну сторону площадки). На другой стороне находится нора лисы. Остальная часть – двор. Лиса сидит в норе, а куры бегают по двору: хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!», куры убегают, а лиса старается схватить и утащить (слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Добычу она уносит в нору. 4-5 раз.

**2У медведя во бору.** На одной стороне зала сидит в обруче медведь. На другой стороне зала обозначается дом детей. По сигналу воспитателя дети идут в сторону медведя со словами:

У медведя во бору Грибы ягоды беру  
А медведь сидит Все на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается.

**3 Догони свою пару.** Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

**4 Мы – веселые ребята.** Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

**Мы – веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – беги!**

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

!!! После двух перебежек выбирается новый водящий.

### **Комплекс №22**

**1 Веселые снежинки.** Дети по сигналу воспитателя начинают кружиться по залу расправив руки свободно. Воспитатель тем временем говорит детям как летают снежинки, какие они легкие. Снежинки опускаются на землю и замирают. Игра повторяется несколько раз.

**2 Лошадки.** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «**Конюхи, вставайте скорей, запрягите лошадей!**». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «**Приехали!**» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «**Идите отдыхать!**». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «**Конюхи, запрягите лошадей!**» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3

повторений воспитатель говорит: «**Отведите лошадей в конюшню!**». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

### **3 Ловкие белочки.**

Зарядкой белочки не лень

Заниматься целый день,

С одной ветки прыгнув в лево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево –вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

(Прыжки в стороны чередуются с приседаниями и бегом по маленьким кругам).

**4 Быстро в кружок.** Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, третий и четвертый номера образуют кружок, а первый – находится в середине кружка. Водящий говорит: «Первые номера ко мне!». Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу руководителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сначала.

## **Комплекс №23**

**1 Зайцы и волк.** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**2 Быстро возьми.** Ходьба вокруг кубиков ( по количеству детей). По сигналу воспитателя «Быстро возьми» каждый должен взять в руки любой кубик и поднять над головой. Воспитатель отмечает детей ( первых трех) , быстрее всех взявших кубик. Игра повторяется 2-3 раза

**3 Догони свою пару.** Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

**4 Карусель.** Цель: развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. Оборудование: обруч. Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

*Еле - еле, еле - еле,*

*Закружились карусели,  
А потом, потом, потом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите,  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.*

### **Комплекс №24**

**1 Котята и щенята.** Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Воспитатель предлагает «котяткам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» – вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятками» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

**2 Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру **3. Не задень.**

**3 Гори, гори ясно!** Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий

**4. Бездомный заяц.** Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Заяц спешит занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

**Зайцы в поле побежали, по полянке поскакали.** Дети выбегают и резвятся на площадке. Игра продолжается.

## **Март**

### **Комплекс №25**

**1 Щенок.** Цель. Воспитывать желание оказывать помощь.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу.

*На забор залез щенок,*

*А спуститься сам не смог.*

*Высоты мы не боимся*



*И помочь ему стремимся.*

Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.

**2 Кот и мыши.** С одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей. На другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит: «Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!» Дети проползают под рейками и бегают. Воспитатель приговаривает: «Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите!» Дети бегают легко и бесшумно. Со словами: «Кот проснулся!», ребенок, изображающий кота, бежит за мышами. Дети вбегают в свой дом через неогороженную часть.

**3 По местам.** По кругу кладут обручи малые (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между обручами бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встают в любой обруч. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

**4 Пройди не урони.** Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

### **Комплекс №26**

**1 Котята и щенята.** Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Воспитатель предлагает «котяткам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» – вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятками» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

**2 Зайки – прыгуны.** Дети зайки становятся в одну шеренгу по кругу. Воспитатель произносит: «Прыг-скок, прыг-скок» и предлагает зайкам попрыгать на двух ногах вперед (четыре прыжка подряд), затем пауза, прыжком сделать поворот кругом и снова прыжки вперед. Игра повторяется 2-3 раза.

**3 Гори, гори ясно!** Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий

**4 Найди себе пару.** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют

нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

### Комплекс №27

**1 Гори, гори ясно!** Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий

**2 У медведя во бору.** На одной стороне зала сидит в обруче медведь. На другой стороне зала обозначается дом детей. По сигналу воспитателя дети идут в сторону медведя со словами:

У медведя во бору Грибы ягоды беру

А медведь сидит Все на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается.

**3 Береги кубик.** Играющие образуют круг. Один ребенок находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или любой другой предмет). Водящий старается выхватить этот кубик, но играющий защищает его, приседает и закрывает руками не давая до него дотронуться. Как только водящий отходит, игрок встает.

Ребенок, не защитивший свой кубик, делает шаг назад из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять у двух-трех играющих, назначается новый водящий. При смене водящего, дети, стоящие за кругом, возвращаются в игру.

**4 Самолеты.** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят враспынную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

### Комплекс №28

**1 Угадай кто позвал!** Дети становятся в круг и выбирают водящего. Водящий становится в центре круга, воспитатель завязывает глаза водящему. Водящей крутится вокруг себя несколько раз. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего, который должен угадать, кто из играющих назвал его имя. Если водящий отгадал, он открывает глаза и меняется местами с ребенком, который назвал его имя. Если водящий ошибся, то игра продолжается. Имя водящего называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя.

**2 Щенок. Цель.** Воспитывать желание оказывать помощь.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу.

*На забор залез щенок,  
А спуститься сам не смог.  
Высоты мы не боимся  
И помочь ему стремимся.*

Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.

**3 Пастух и стадо.** Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (большой обруч). Водящий - пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок и находится немного поодаль от стада. Воспитатель говорит:

Рано – рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»,  
А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!»

На слова «ту-ру-ру-ру» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле через некоторое время пастух гонит стадо обратно в хлев. Игра повторяется 2-3 раза.

**4 Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

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

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

## Апрель

### Комплекс №29

**1 Птенчики и орел.** Игроки – «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» - кольцах, водящий – «орел» находится в стороне от игроков. По команде «**Птенчики, полетели гулять!**» птенчики вылетают из своих домиков, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде «**Орел!**» прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать.

**!!!** Во время бега не наступать на гнезда, прятаться только в свое гнездо.  
котята

**2 Слушай сигнал.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: на сигнал «Кузнечик» - прыжки на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба, на сигнал «Бабочки» - бегут, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

**3 Подбрось - поймай.** Дети свободно располагаются в помещении, каждый держит в руках мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько сумеет поймать мяч и не уронить.

#### **4 Ловкие белочки.**

Зарядкой белочки не лень  
Заниматься целый день,  
С одной ветки прыгнув в лево,  
На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево –вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.  
(Прыжки в стороны чередуются с приседаниями и бегом по маленьким кругам).

### **Комплекс №30**

**1 По местам.** По кругу кладут обручи малые (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между обручами бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро встают в любой обруч. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

**2 Догони свою пару.** Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

**3 Бездомный заяц.** Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Заяц спешит занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

**Зайцы в поле побежали, по полянке поскакали. Дети выбегают и**  
резвятся на площадке. Игра продолжается.

**4 Щенок.** Цель. Воспитывать желание оказывать помощь.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу.

*На забор залез щенок,*

*А спуститься сам не смог.*

*Высоты мы не боимся*

*И помочь ему стремимся.*

Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.

### **Комплекс №31**

**1 Ловишки.** Выбирается ловишка . по сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови» дети разбегаются по залу . ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят с сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка.

**2 Дети и волк.**

Ход игры. Выбирается волк (*водящий*). Остальные дети имитируют движения (*собирают в лесу землянику и грибы*). Дети говорят:

Дети по лесу гуляли, землянику собирали,

Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.

Но вот сучья затрещали...

Дети, дети, не зевайте, волк за елью – убегайте!

Дети разбегаются, «волк» их ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала.

**3 Быстро возьми.** Ходьба вокруг кубиков ( по количеству детей). По сигналу воспитателя «Быстро возьми» каждый должен взять в руки любой кубик и поднять над головой. Воспитатель отмечает детей ( первых трех) , быстрее всех взявших кубик. Игра повторяется 2-3 раза

**4 Карусель.** Цель: развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. Оборудование: обруч. Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

*Еле - еле, еле - еле,  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите,  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.*

### **Комплекс №32**

**1 Береги кубик.** Играющие образуют круг. Один ребенок находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или любой другой предмет). Водящий старается выхватить этот кубик, но играющий защищает его, приседает и закрывает руками не давая до него дотронуться. Как только водящий отходит, игрок встает.

Ребенок, не защитивший свой кубик, делает шаг назад из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять у двух-трех играющих, назначается новый водящий. При смене водящего, дети, стоящие за кругом, возвращаются в игру.

**2 Поймай комара.** 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.

**3 Быстро в кружок.** Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, третий и четвертый номера образуют кружок, а первый – находится в середине кружка. Водящий говорит: «Первые номера ко мне!». Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу руководителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сначала.

**4 Котята и щенята.** Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Воспитатель предлагает «котяткам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» – вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятками» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

## Май

### Комплекс №33

**1 У медведя во бору.** На одной стороне зала сидит в обруче медведь. На другой стороне зала обозначается дом детей. По сигналу воспитателя дети идут в сторону медведя со словами:

У медведя во бору Грибы ягоды беру

А медведь сидит Все на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается.

**2 Мы – веселые ребята.** Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

**Мы – веселые ребята,**

**Любим бегать и скакать,**

**Ну, попробуй нас догнать.**

**Раз, два, три – беги!**

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

!!! После двух перебежек выбирается новый водящий.

**3 Зайцы и волк.** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев.

На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**4 Угадай кто позвал!** Дети становятся в круг и выбирают водящего. Водящий становится в центре круга, воспитатель завязывает глаза водящему. Водящей крутится вокруг себя несколько раз. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего, который должен **угадать**, кто из **играющих назвал его имя**. Если водящий отгадал, он открывает глаза и меняется местами с ребенком, который назвал его имя. Если водящий ошибся, то **игра продолжается**. Имя водящего называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя.

### Комплекс №34

**1 Кот и мыши.** С одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей. На другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит: «Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!» Дети проползают под рейками и бегают. Воспитатель приговаривает: «Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите!» Дети бегают легко и бесшумно. Со словами:

«Кот проснулся!», ребенок, изображающий кота, бежит за мышами. Дети вбегают в свой дом через неогороженную часть.

**2 Щенок.** Цель. Воспитывать желание оказывать помощь.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу.

*На забор залез щенок,*

*А спуститься сам не смог.*

*Высоты мы не боимся*

*И помочь ему стремимся.*

Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.

**3 Лиса в курятнике.** В курятнике располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных на одну сторону площадки). На другой стороне находится нора лисы. Остальная часть – двор. Лиса сидит в норе, а куры бегают по двору: хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!», куры убегают, а лиса старается схватить и утащить (слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Добычу она уносит в нору. 4-5 раз.

**4 Дети и волк.**

Ход игры. Выбирается волк (*водящий*). Остальные дети имитируют движения (*собирают в лесу землянику и грибы*). Дети говорят:

Дети по лесу гуляли, землянику собирали,

Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.

Но вот сучья затрещали...

Дети, дети, не зевайте, волк за елью – убегайте!

Дети разбегаются, «волк» их ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала.

