

Игры – занятия, направленные на физическое развитие детей

Игры на развитие ходьбы

1. «Встань, малыш, ещё разок»

В эту игру хорошо играть с детьми, которые только учатся ходить. Игра проводится с одним ребёнком. Скажите малышу: «Саша, наверное, твои ножки хотят погулять, давай с тобой походим?» Затем берите малыша за ручки, помогайте ему встать со словами:

Встань, малыш, ещё разок.

Сделай маленький шагок.

Топ-топ!

Ходит Сашенька с трудом.

Первый раз обходит дом.

Топ-топ!

Ведите ребёнка за руку или дайте ему возможность походить самому, подбадривая и хваля его за успехи.

2. «Большие ноги»

Предложите ребёнку: «Хочешь погулять по дорожке?», берите его за руку (или держите его под мышки со спины) и выводите в свободное пространство в группе. «Давай шагать так, как будто у нас большие ноги идут по дороге, вот так», - и показывайте, как можно делать медленные широкие шаги, помогая ребёнку и приговаривая:

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ, топ, топ.

Затем продолжайте: «А теперь наши ножки стали маленькими. Как они умеют бегать?» Бегите вместе с ребёнком в том темпе, который малышу по силам, и продолжайте читать стишок:

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ,

Топ, топ, топ, топ, топ.

Когда ребёнок запомнит порядок действий, их можно объединить, читая стихотворение целиком и меняя темп движений.

3. «Ходим вереницей»

В этой игре дети ходят за воспитателем, взявшись друг за друга (за плечики, поясок). Воспитатель ведёт вереницу по группе, в разных направлениях, напевая песенку, читая стишок или приговаривая: «Вот такая у нас верёвочка (ленточка, змейка)». «Верёвочку» можно «закрутить» спиралькой (получится клубочек), затем опять раскрутить и двигаться дальше. «Змейка» может огибать препятствия, встретившиеся на пути (стол, стульчики, модули и пр.).

4. «Флажок»

В этой игре дети учатся ходить по кругу, не сталкиваясь друг с другом. Помогите малышам встать в круг, а одному из детей предложите встать в середину круга и дайте ему флажок. Затем ведите детей по кругу и читайте первые строки стихотворения Н. Френкеля «Флажок», продолжив его такими словами:

Выйди, Оля, в кружок,
Возьми, Оля, флажок!

Названный ребёнок выходит в центр круга и принимает у ведущего флажок. Тот малыш, у которого флажок был ранее, встаёт в общий круг. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в центре круга.

5. «Помашем флажками»

Эта игра является продолжением предыдущей. В ней ходьба соединяется с движениями рук, удержанием их в определённом положении, что способствует развитию координации.

Возьмите несколько флажков (по количеству детей, участвующих в игре) и со словами: «Кому дать, кому дать? Кому флаг поднимать?» раздавайте флажки малышам: «Возьми, Оля, флажок, возьми, Настя, флажок!» Оставьте один флажок себе и предложите детям ходить по кругу, повторяя ваши движения: поднять над головой флажок, помахать им, отставить руку с флажком в сторону, опустить его вдоль тела, переложить флажок в другую руку и повторить движения.

Сопровождайте свои движения словами: «Машем флажком! Опустили флажок! Переложили флажок в другую ручку» и т.д.

Эту игру желательно сопровождать музыкой (маршем).

Игру можно разнообразить, предлагая детям носить и размахивать ленточками, платочками.

6. «Отнеси в ладошке капельку»

Эта игра способствует развитию координации движений.

Поставьте на столик игрушечную птичку и мисочку для воды. Затем соберите несколько детей на некотором расстоянии от столика и скажите им: «Посмотрите, на столе сидит птичка, она хочет пить, а в её мисочке нет водички. Давайте принесём ей водичку в своих ладошках. Я вам буду на ладошки капать капельки воды, а вы понесёте их к столику и выльете в мисочку».

Покажите малышам, как нужно сложить ладошку горсточкой, прижав пальчики, друг к другу, чтобы водичка не пролилась. Покапайте пипеткой или налейте из ложечки по несколько капель воды на детские ладошки и на свою ладонь, говоря: «Аккуратно держите капельки, идите осторожно, чтобы не пролить водичку». Малыши вместе со взрослыми подходят к столику и по очереди «выливают» водичку в мисочку. Птичка «пьёт» водичку и благодарит детей.

Таким же образом можно носить в ладошке (двух ладошках) пёрышки, листочки, маленькие шарики и пр.

7. «Поезд»

В этой игре дети ходят по периметру зала или участка цепочкой, согласовывая движения, друг с другом и ритмом стихотворения, которое читает взрослый. Предложите малышам: «Давайте я буду паровозиком, а вы – вагончиками. Встаньте друг за другом, вот так», - и показывайте, как можно держаться друг за

друга. Можно обхватить руками впереди стоящего ребёнка, положить руки ему на плечи, ухватиться за юбочку, поясок ляпочку. Затем начинайте медленно двигаться по комнате, читая первые строки из стихотворения «Поезд» Т. Бабаджана.

Стишок повторяется несколько раз. Постепенно темп стихотворения и соответственно темп движения «поезда» ускоряются, меняется направление движения.

В следующий раз, играя с детьми, можно прочесть другое стихотворение – «Поезд» Джаббара-заде.

Или:

Машинист, машинист, паровоз ведёт.

Машинист, машинист песенку поёт!

Чух-чух-чух, чух-чух-чух! Паровоз наш мчится.

Чух-чух-чух, чух-чух-чух! Вот бы прокатиться!

Дети повторяют за воспитателем строчки стихов, звуки «ту-ту», «тук-тук, чух-чух» и пр.

Игру можно усложнить. Положите на пол длинные рейки – «рельсы». Дети строятся друг за другом, стоящий впереди ребёнок держит флажок, он изображает паровоз. По сигналу: «Поезд отправляется» - дети идут между рейками. По сигналу: «Поезд подходит к станции» - останавливаются.

8. «Слоны и мышки»

В эту игру можно играть с несколькими детьми. Предложите малышам: «Давайте мы будем мышками. Мышки маленькие, ножки у них тоже маленькие, они бегают быстро, но очень тихо-тихо, их почти неслышно». Покажите, как маленькими быстрыми шажками бесшумно передвигается мышка и побуждает детей подражать ему.

Через некоторое время остановитесь и скажите: «Мышки, стойте! Слышите, кто-то громко топает? Это идёт слон. (медленно топаете, приговаривая низким голосом: «Топ-топ».) Слоны большие, и ноги у них большие. Слоны ходят медленно, большими шагами, вот так. Давайте походим, как слоны?» Ходите вместе с детьми по группе, как слоны, произнося в ритм шагов: «топ-топ».

В дальнейшем игру можно усложнить. Например, вы можете предложить малышам по команде менять темп бега и ходьбы («Сейчас вы мышки... а теперь вы слоны».) Можно также разделить детей по их желанию на две группы (слоны и мышки), и пусть малыши изображают то мышек, то слонов.

9. «Дойди до зайчика»

В этой игре дети ходят по прямой к обозначенной цели. Подготовьте дорожку из клеёнки или кожзаменителя (шириной 25 – 30 см, длиной 2 – 3 м), игрушечного зайца. Посадите зайчика на противоположном конце дорожки и говорите детям: «Посмотрите, здесь сидит зайчик. Ему грустно одному, он хочет, чтобы его ребятки погладили. Для этого нужно пройти по этой тропинке, вот так». Дети по очереди проходят по дорожке и гладят зайчика. Помогите малышам соблюдать очерёдность и не выходить за край дорожки.

Игру можно усложнить, начертив на полу (на асфальте или песке на участке) линию или положив шнур. Для детей постарше такую дорожку можно сделать извилистой.

10. «Идём в лес»

Выложите дорожку лентами: «Это тропинка в лесу. Давайте по ней погуляем по лесу». Покажите детям на дорожке, как можно ходить обычным шагом, высоко поднимая колени, на носках, на пятках. При этом обыгрывайте движения: «Идём по высокой траве, высоко поднимаем колени, вот так» или «А сейчас идём осторожно, на носочках, чтобы не услышал волк».

11. «Пятки, носочки»

В этой игре дети ходят, меняя способ ходьбы: идут нормальным шагом, ходят на пятках, на носочках.

Поставьте детей в круг и скажите: «У меня есть колокольчик и бубен. Когда я буду звенеть колокольчиком, вы будете идти на носочках, вот так. Когда колокольчик и бубен молчит, мы будем идти нормальным шагом, вот так. Слушайте внимательно и смотрите, как я иду».

Затем вместе с детьми ходите по кругу, меняя способ ходьбы.

12. «Идём по лесенке»

Положите на пол лестницу и предложите детям сначала пройти по ней, перешагивая через перекладины, а затем – идти по перекладинам, перешагивая через проёмы. Сначала помогите каждому ребёнку, ведя его за руку, а в дальнейшем идите рядом, подстраховывая малыша.

13. «По мостику»

В этой игре дети ходят по гимнастической скамейке (высотой 10 – 12 см). Нарисуйте или проложите двумя шнурами две параллельные линии и говорите малышам: «Это как будто ручеёк, а нам надо перейти на другой берег. Давайте построим мостик (ставьте скамейку через «ручеёк»). По этому мостику мы сможем перейти ручеёк. Нужно идти осторожно, чтобы не упасть в ручеёк и не замочить ножки».

Дети по очереди идут по гимнастической скамейке, держась за руку воспитателя. Со временем они смогут проходить по скамейке самостоятельно.

14. «По ровненькой дорожке»

В этой игре дети учатся ходить с препятствиями, соблюдая определённый темп движения.

Начертите или выложите на полу три дорожки, в конце которых положите по обручу. Идите посередине дорожки, держа за ручки двух малышей, которые идут по боковым дорожкам. Читая стихотворение, задавайте ритм ходьбы:

По ровненькой дорожке

шагают наши ножки.

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Дойдя до конца дорожек, со словами: «В ямку бух» дети присаживаются на корточки в обручи.

Впоследствии игра усложняется. На пол выкладываются две длинные рейки или дорожка длиной 1м. За дорожкой ставится гимнастическая скамейка, за ней – небольшие кубики. В конце маршрута кладётся обруч. Предложите детям: «Давайте поиграем в такую игру. Сначала пойдём по ровненькой дорожке, потом по мостику, потом по камешкам, а потом прыгнем в ямку. Вот так». Читайте стихотворение и одновременно показывайте детям, как нужно проходить через

препятствия:

По ровненькой дорожке,
по узкому мосточку,
по камешкам, по камешкам,
и в ямку бух!

Присядьте в обруч.

После показа снова читайте стихотворение, а дети по очереди будут проходить через препятствия.

15. «Найди игрушку»

Сделайте дорожку с препятствиями. Это могут быть извилистые и прямые дорожки, мостики разной высоты (гимнастические скамейки), кубики (маленькие – для перешагивания, крупные – для перелезания или обхода) и пр. В конце дорожки оставьте игрушку, накрытую платком, прочитайте стихотворение:

Там, в конце дорожки,
Посмотри-ка дом.
Кто же, мой хороший,
Проживает в нём?
Может, это кошка?
Может, это мышка?
Может, непоседа
Мишка-шалунишка?

Покажите малышам, как пройти по дорожке, предложите каждому ребёнку дойти до домика, найти игрушку и назвать её. Каждый раз нужно менять игрушку на другую.

16. «Непослушный котёнок»

В этой игре дети учатся ходить по наклонной плоскости. Посадите игрушечного котёнка на перекладину гимнастической стенки и скажите: «Посмотрите, котёнок залез на лесенку и не может спуститься. Давайте ему поможем». Приставьте к стенке наклонную плоскость и спросите у малышей: «Кто хочет снять котёнка? Костя, попробуй ты. Пройди по мостику и сними котёнка».

Малыш поднимается по наклонной плоскости, снимает котёнка, спускается вниз и отдаёт котёнка воспитателю. Изображайте, как котёнок снова вспрыгивает на гимнастическую стенку, и говорите: «Какой непослушный котёнок, опять залез на дерево! Кто теперь его хочет снять?»

Таким образом, воспитатель побуждает всех детей подниматься и спускаться по наклонной плоскости.

В следующий раз можно предложить детям проползти по ней.

17. «Игрушки заблудились»

Посадите на коврик несколько игрушек (по числу участвующих в игре детей) и оборудуйте полосу препятствий. Для самых маленьких детей – 2 – 3 препятствия, для детей постарше – большие. Это могут быть ребристые дорожки, мостики, валики, кубики, воротца, тоннели и пр.

Скажите детям: «Смотрите, зверюшки (куклы) заблудились в лесу, собрались на полянке и не могут найти дорогу домой. Давайте им поможем вернуться. Сначала нужно пройти по мостику (скамейке) через ручку, потом перелезть через

горку (валик), а потом пролезть через воротца». Пусть каждый малыш пройдёт через препятствия, возьмёт одну игрушку и вернётся с ней обратно.

Игру можно разнообразить, сделав несколько полянок и оборудовав к ним разные дорожки с препятствиями.

В этих играх дети, в зависимости от вида препятствий, совершают самые разнообразные движения: ходят маленькими и большими шагами, перепрыгивают, перешагивают, перелезают, подлезают и пр.

18. «Займи свой домик»

Выложите по кругу «домики» (коврики, кусочки ткани) и скажите детям: «Давайте вы будете зверюшками. Кто кем будет? Давай, Ваня, ты будешь зайкой, ты, Верочка – лягушонком... А теперь выберите себе домики». После того как каждый ребёнок выберет себе домик и сядет на свой коврик, объясните: «Когда звучит музыка, зверюшки выбегают из домиков и танцуют, прыгают, играют. Когда музыка заканчивается, все возвращаются в свои домики».

Затем звучит фонограмма (танцевальная музыка), дети танцуют, подражая движениям зверюшек. После того как музыка заканчивается, малыши занимают свои места в домиках. Игра повторяется несколько раз.

Эту игру можно разнообразить. Например, рассадить детей на стульчики или модульные кубы, а рядом с каждым посадить большую игрушку-зверюшку. Пока дети танцуют, изображая своего персонажа, воспитатель пересаживает игрушки. Когда музыка заканчивается, воспитатель говорит: «Дождик пошёл, бегите в домики!», а малыши ищут свой домик, ориентируясь на игрушку.

Прыжки разными способами

1. «Прыг-прыг, топ-топ»

Прочитайте четыре строки из стихотворения З. Александровой «Катя в яслях»:
Девочки и мальчики,
Прыгают как мячики (*и т.д.*),
показывая соответствующие действия и побуждая малышей хлопать в ладоши, топтать ножками, прыгать.

Попрыгав вместе с малышами, скажите: «Наверное, наши ручки и ножки устали. Давайте сядем и положим ладошки на коленочки, пусть они отдохнут». Все садятся на ковёр и отдыхают.

После отдыха игру можно повторить или организовать другую игру.

2. «Ловим пёрышки»

Возьмите пёрышко, подуйте на него так, чтобы оно взлетело вверх, и предложите ребёнку поймать его. Детям постарше можно предложить ловить несколько пёрышек.

В этих играх малыши подпрыгивают, тянутся за парящим в воздухе предметом, бегают. Необходимо следить, чтобы ребята не сталкивались друг с другом. Лучше, чтобы в таких играх участвовало небольшое число детей. Предложите им ловить пёрышки по очереди.

Малыши также могут ловить воздушные шарики, мыльные пузыри, на прогулке – снежки, падающие листья. В группе можно повесить на верёвочке резиновые игрушки, мячики так, чтобы дети смогли до них дотянуться, подпрыгнув или став на носочки.

3. «Лягушата и жучок»

Покажите детям закреплённого на верёвочке игрушечного жучка и скажите: «Давайте, вы будете лягушатами, которые ловят жучка. Лягушата будут ловить жучка, а он будет улетать. Сядем, как лягушата». Помогите малышам сесть на корточки в кружок, встаньте в центр круга и медленно пронесите над их головами жучка. Стараясь его поймать, дети будут подпрыгивать.

4. «Белочки»

В эту игру с детьми играют двое взрослых. Заранее привяжите к верёвке шишки, муляжи орехов, яблок. Скажите детям: «Хотите, вы будете белочками? Белки живут в лесу, собирают шишки, орехи, яблочки. Они растут на деревьях, высоко».

Взрослые натягивают верёвку над головами детей и говорят: «Белочки, достаньте шишки, орешки...» Малыши должны подпрыгивать или тянуться, чтобы достать игрушки.

5. «Ловкие котята»

Прикрепите клубок ниток или игрушечную мышку на резинку и скажите детям: «Маленькие котята очень любят играть. Они бегают за клубочками, за мышками. Давайте вы будете котятами, ловите клубочек (мышку)». Он начинает «прыгать» клубочком в разных направлениях (над головами мышей, на уровне груди, на полу), а дети стараются поймать его.

6. «Допрыгни до игрушки»

Положите на пол резиновый коврик и на разном расстоянии от него расставьте 2 – 3 игрушки (кегли). Предложите детям попробовать допрыгнуть с коврика до ближайшей игрушки: «Коля, попробуй допрыгнуть до мишки. Молодец! А теперь попробуй допрыгнуть до обезьянки, а теперь – до пирамидки...». Дети прыгают по очереди. В ходе игры можно спрашивать малышей: «До какой игрушки ты хочешь допрыгнуть?» Хвалите детей, старайтесь создавать ситуацию успеха, придвигая игрушку поближе, если ребёнок не сможет до неё допрыгнуть.

7. «Цирковые лошадки»

Начертите на полу линию или положите шнур. Предложите малышам перепрыгнуть через черту, как будто они лошадки в цирке. Самые маленькие дети сначала будут сначала переступать через препятствие, а постепенно научатся перепрыгивать двумя ногами.

Для более старших детей можно начертить двумя линиями ручеёк, через который будут прыгать лошадки.

8. «Лягушка и лягушата»

В этой игре дети учатся спрыгивать с небольшой высоты. Поставьте вокруг мата гимнастические скамейки и скажите: «Это у нас как будто пруд. Я буду мамой – лягушкой, а вы – мои детки – лягушата. Забирайтесь на скамеечки, как будто это бережок».

Присядьте (или встаньте) в центре мата, а дети встанут на скамеечках. Зовите лягушат: «Ква-ква, ребятки-лягушатки, прыгайте ко мне в прудик!»

Дети прыгают на мат к воспитателю и весело барахтаются в «пруду»: прыгают на двух ногах или на одной ножке, на четвереньках, кувыркаются. Игра повторяется. Мама-лягушка предлагает лягушатам выбраться на берег и снова зовёт их в пруд.

9. «Сухой бассейн»

Игру «в лягушат» можно организовать и в сухом бассейне. Малыши могут прыгать на двух ногах и на четвереньках, ползать, падать, подбрасывать наполнитель (мячики, шарики, кусочки поролона).

Бег с разной скоростью

1. «Вертушки»

Покажите детям, как во время бега вертушка начинает крутиться. Раздайте малышам вертушки и предложите им побегать с ними по комнате или участку.

2. «Лошадки»

Игры в лошадок можно организовать по-разному. В ходе этих игр дети учатся бегать, прыгать сохраняя равновесие, координировать движения. В них можно играть с одним и с несколькими детьми, использовать звукоподражания, сопровождать чтением или пропеванием стишков. Предлагаем несколько вариантов таких игр.

Вариант 1. В эту игру хорошо играть с самыми маленькими детьми. Её можно порекомендовать молодым воспитателям, для которых не составляет труда поднять ребёнка на руки или выполнять движения, требующие гибкости.

Воспитатель говорит малышу: «Хочешь покататься на лошадке? Давай я буду лошадкой. Садись на меня, будем кататься. Держись крепко, чтобы не упасть».

Взрослый ложится или присаживается на ковёр, а ребёнок забирается ему на спину, держась за неё руками. Взрослый плавно поднимается на руках и на коленях, медленно продвигается вперёд, изображая лошадку: «Цок-цок-цок-цок, и-го-го». По ходу игры воспитатель побуждает ребёнка повторять за ним соответствующие слова или звуки («цок-цок», «но-но», «поехали» и т.п.).

Вариант 2. Взрослый надевает на пояс или накидывает через плечи «вожжи» (поясок или ленточку), а ребёнок сзади изображает ездока. Воспитатель говорит: «Давай я буду бежать, как лошадка, а ты крепко держись за вожжи и говори лошадке: «Но-но». А если ты захочешь, чтобы лошадка оставалась, громко крикни: «Стой!» Во время «езды» взрослый может прочесть стишок:

Цок-цок! Цок-цок!

Я лошадка – серый бок,

Я копытцами стучу,

Если хочешь, прокачу!

Игру можно организовать ещё таким образом, чтобы взрослый и ребёнок изображали двух лошадок, которые скачут рядом.

Вариант 3. Если в групповой комнате есть лошадка-качалка, воспитатель может разнообразить привычное катание на ней ребёнка, предложив ему игру «Ваня задом наперёд». Он сажает малыша на лошадку спиной к её голове, качает его и приговаривает:

Ваня, Ваня-простота

Купил лошадь без хвоста.

Сел задом наперёд

И поехал в огород.

Вариант 4. Дети могут «скакать» верхом на палочках-лошадках. В этом случае игру можно организовать с несколькими детьми старше полутора лет.

Сначала воспитатель предлагает двум детям по палочке: «Посмотрите, какие у меня есть лошадки. На них можно поскакать». Затем помогает малышам «оседлать лошадок» и попрыгать на них, читая стишок:

Поехали, поехали
С орехами, с орехами,
К дедке по репку,
По пареньку,
По сладеньку.

Более сложную игру можно организовать следующим образом. Воспитатель предлагает двум малышам: «Ваня, Саша, давайте поиграем в лошадку. Вот палочка, как будто это лошадка. Один из вас станет скакать на лошадке, а другой – ехать за ней на тележке и держаться за вожжи. Ваня, хочешь поскакать на лошадке? Вот тебе лошадка» (помогает ребёнку «сесть на лошадку»). Затем воспитатель обвязывает Ваню ленточкой и даёт её концы в руки Саше: «Давай ты будешь кататься на тележке». Взрослый помогает детям координировать движения и читает стишок:

Чики-чики-чикалочки,
Едет Ваня на палочке.
А Саша в тележке
Щёлкает орешки.

Если дети не сразу понимают правила игры, воспитатель может разыграть этот стишок с одним из них, изображая из себя возницу, а затем передать «вожжи» другому малышу. Если игра понравится детям, её можно повторить, поменявшись ролями.

Вариант 5. В качестве «лошадок» можно использовать мягкие валики. Малыши садятся на валики верхом и подпрыгивают, изображая всадника. Прыгать по валику можно с продвижением вперёд.

Вариант 6. Эта игра проводится с группой детей. Воспитатель раздаёт малышам деревянные палки-лошадки и показывает, как лошадки скачут галопом (одна нога впереди, другая – сзади). Затем включается музыкальная фонограмма. Дети скачут по залу, как лошадки. Воспитатель может прочесть стишок А. Барто «Лошадка».

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шёрстку гладко (и т.д.).

3. «Птички летают»

В этой игре дети бегают в разных направлениях, выполняя движения в соответствии с текстом стихотворения. Читайте стишок, показывая соответствующие движения:

Птицы высоко летали,	<i>Все бегают,</i>
Птицы крыльями махали,	<i>машут руками,</i>
А теперь они спустились,	<i>приседают,</i>
У них крылышки сложились	<i>руки за спину.</i>

Игра повторяется несколько раз.

4. «Самолёты»

Предложите детям поиграть в «лётчиков». Дети садятся на стульчики и готовятся к полёту – «заводят мотор». Читайте стишок, показывая различные движения, которые дети будут повторять:

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, *Круговые движения согнутыми в локтях руками,*
Я моторчик завожу! *кулачками.*

Расправил крылья самолёт, *Встают со стульчиков и поднимают руки в стороны,*
Я отправился в полёт! *бегут в разных направлениях.*

Затем по сигналу: «Самолёты, на посадку!» дети бегут к своим стульчикам и садятся на них – «самолёты приземляются».

5. «Домики»

Разложите в групповой комнате или в зале небольшие кружочки-домики и скажите детям: «Вберите каждый свой домик и садитесь в него». Когда малыши сядут на коврики, продолжите: «Как только заиграет музыка, выбегайте из домиков и бегайте. Когда музыка закончится, бегите в домики». Включите музыкальную фонограмму – дети начнут бегать по комнате, а когда музыка остановится – займут домики (любые).

Для более старших детей игру можно усложнить, каждый раз убирая по одному коврику. Предупредите детей: «Будьте внимательны, кто не успеет занять домик, тот пойдёт играть в сухой бассейн». Ребёнок, не успевший занять домик, идёт с воспитателем в сухой бассейн.

Таким образом, постепенно выбывают из игры и переходят в сухой бассейн, где организуется другая игра.

6. «Кошка мышек сторожит»

Предложите детям поиграть в «Кота и мышек». С помощью шнура ограничьте место для мышек: «Это будет норка для мышек. Вы будете мышками, я – котом. Когда мышки выбегают из норки, кот будет их ловить. Мышки будут прятаться в норку – кот не сможет их поймать».

Сядьте на стул, дети-мышки сядут «в норку». Скажите:
Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.

«Мышки» вылезают из «норки» (од шнур или перешагивают через него) и начинают бегать. Через некоторое время скажите:

Тише, мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите!

Встаньте со стула, громко произнесите «мяу» и начните ловить «мышек», которые бегут в свой «норку».

Игру можно повторять 3 – 4 раза. Когда дети освоят игру, роль кошки можно предложить кому-то из малышей.

7. «У медведя во бору»

Дети свободно стоят на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – «опушка леса». За линией находится «берлога медведя».

Дети подходят к «медвежьей берлоге», начинают понарошку собирать ягоды, грибы, приговаривая вместе со взрослым:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

При последнем слове «медведь» выскакивает из «берлоги», кого-нибудь ловит и отводит в «берлогу».

Игру можно усложнить: «медведь» не сразу выбегает из «берлоги», а некоторое время пережидает и после слов воспитателя бежит за детьми.

Сначала роль медведя выполняет воспитатель, а после того как дети разучат игру, они с удовольствием сами будут выполнять роль медведя.

8. «Гуси, гуси»

Дети располагаются на одной стороне площадки, вы встаёте в стороне, неподалёку от детей, и разыгрываете с ними стишок, начиная первым:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га,

- Есть хотите?

- Да-да-да.

- Так ступайте же домой!

- Серый волк под горой!

Не пускает на домой!

- Ну, летите, как хотите!

Только крылья берегите.

Дети перебегают на другую сторону площадки, воспитатель пытается их поймать. В следующий раз роль волка может исполнять ребёнок.

9. «Прогулка в лесу»

Соорудите несколько дорожек с препятствиями (обручи, горки, валики, «горбатые мостики»), расставьте игрушки-муляжи или предметы-заместители, изображающие грибы, цветы, листья, орехи, подготовьте корзиночки для детей. Скажите детям: «Здесь у нас как будто лес. В нём растут грибы, ягоды, орехи. Давайте пойдём в лес, погуляем. Возьмите корзиночки, будем в них складывать всё, что найдём в нашем лесу».

Дети вместе с воспитателем ходят по дорожкам, перепрыгивают через лужицы-обручи, перешагивают через «корни деревьев», приседают и наклоняются, собирая в корзинки игрушки.

10. «Гуси и коршун»

Предложите детям: «Давайте поиграем в такую игру: вы будете гусятами, а я – коршуном. Гуси щиплют на лугу травку, а коршун будет их ловить». Покажите, как гусята гуляют по лугу (присядьте на корточки, ходите по комнате «гусиным шагом», рукой показывайте, будто щиплите травку, приговаривая: «га-га-га»). Затем малыши изображают гусей, а «коршун» следит за ними издали. Когда он появляется на «лугу», «гуси» хлопают крыльями и разлетаются (встают с корточек, поднимают и опускают руки, разбегаются). Коршун ловит гусей.

Игру можно проводить под музыку русской народной песни «Гуси».

Игры с упражнениями, выполняемыми в положении сидя

1. «Кач-кач»

Упражнение способствует укреплению связочного аппарата стопы, увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах, суставов пальцев ног.

Предложите детям сесть (или лечь) на пол и вытянуть ноги. Затем скажите: «Давайте покачаем наши ножки, вот так» и покажите движения сгибания и разгибания ступни (вправо-влево, вверх-вниз), приговаривая: «Кач-кач ножками». Дети повторяют движения.

Затем предложите сжимать (как будто «в кулачок») и разжимать пальчики ног, шевелить ими.

2. «По-турецки мы сидели»

Покажите детям, как сидеть «по-турецки»: сядьте на полу на коврик, скрестив ноги и поставив под подбородком кисти рук. Затем помогите сесть «по-турецки» малышам, а сами сядьте напротив них и, покачивая головой, читайте или же напевайте:

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели, Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

Дети повторяют стихотворение и движения за взрослыми.

3. «Цветочки растут»

Предварительно рассмотрите с детьми цветы на подоконнике в группе или на клумбе на участке. Расскажите им, что цветы вырастают из семян или клубней (по возможности покажите их).

Предложите детям изобразить, как цветочки растут. Сначала сами покажите, как это происходит. Сядьте на корточки, обхватив колени руками и опустив голову – это как будто семечко или клубень. Постепенно расправляйтесь и вставайте, изображая появление стебелька. Затем медленно поднимайте руки вверх и разводите их в стороны, как будто распускается цветок и тянется навстречу солнышку.

После этого вместе с детьми под музыку изобразите, как растут и распускаются цветы.

4. «Вот как солнышко встаёт»

Предложите малышам поиграть «в солнышко». Читайте или напевайте стихотворение «Солнышко» Е. Макшанцевой:

Вот как солнышко встаёт –

Выше, выше, выше (*и т.д.*), –

сопровождая чтение соответствующими движениями, которые за вами будут повторять дети.

В заключении дети кружатся на месте, хлопая в ладоши.

5. «Тук-тук молотком»

В этой игре дети повторяют за взрослым различные движения и действия, которые сопровождают песенку «Разминка» Е. Макшанцевой «Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко...». Дети хлопают в ладошки перед грудью, вращают кистями и пальцами рук, одной рукой стучат по коленке (другая рука в это время спрятана за спиной), двумя руками поочередно стучат по коленям, имитируют игру на дудочке, медленно, а затем быстро крутят воображаемый руль.

Игры с использованием снарядов

1. «Догоните мячики»

Принесите корзину с мячами и предложите детям поиграть. Соберите их вокруг себя и со словами «догоните мячики» выбрасывайте мячи из корзины, стараясь, чтобы они полетели подальше и в разные стороны. Дети бегут за мячами, берут их и кладут обратно в корзину. Игра повторяется.

Мячей должно быть столько, сколько детей, чтобы каждый ребёнок мог поймать и положить в корзину мячик.

2. «Бегите за мячиком»

В этой игре участвуют двое взрослых, которые становятся напротив друг друга на расстоянии примерно 5 – 10 м. Один взрослый берёт мяч и собирает вокруг себя несколько детей. Он говорит малышам: «Сейчас я покачу мячик к... (называет имя второго взрослого), а вы догоняйте мяч и несите ко мне». Затем воспитатель катит мяч, а дети пытаются его поймать. Если им не удаётся поймать мяч, второй воспитатель катит его обратно, и малыши снова его догоняют.

В другом варианте игры на место второго взрослого может встать кто-то из детей.

3. «Покатился мячик мой»

Поставьте детей парами напротив друг друга. Каждой паре дайте по мячу. Предложите малышам катать мячики друг другу.

Дети могут катать мячи из разных положений: стоя, сидя, лёжа на животе.

4. «Воротца»

Предложите детям встать так, чтобы между ступнями было достаточно места для прокатывания мяча. Встаньте также, держа в руках мяч. Скажите: «Вот у нас получились воротца». Покажите, как, наклонившись, можно прокатить мячик по полу «в воротца». Затем раздайте малышам мячи, чтобы они прокатали их в свои «воротца».

Затем дети могут встать друг за другом и прокатывать мяч через все «воротца» по очереди.

5. «Прокати мяч по скамейке»

Поставьте гимнастическую скамейку и покажите, как можно прокатывать по ней мяч так, чтобы он не падал. В эту игру можно играть по-разному. Например:

- один ребёнок шагает вдоль скамейки и подталкивает его рукой;
- дети стоят в ряд вдоль скамейки и подталкивают мяч друг другу, пока он не докатится до её конца;
- двое детей встают у противоположных концов скамейки и катают по ней мяч друг другу.

Аналогичным образом можно организовать игру, превратив скамейку в наклонную плоскость («горку»).

6. «Лови и бросай, - упасть не давай!»

В этой игре малыши учатся ловить мяч на лету. Дети стоят в кругу. Встаньте в центре с большим мячом и бросайте по очереди мяч то одному, то другому ребёнку. Дети ловят мяч и бросают его воспитателю. В это время приговаривайте, подбадривая детей; «Лови и бросай – упасть не давай!».

После того как обменяетесь мячом с каждым ребёнком, скажите: «Ребятки, а теперь прыгайте ко мне на носочках, как мячики!» Дети прыгают на носочках,

приближаясь к воспитателю. Похвалите детей и предложите им свободно попрыгать, как мячики.

Затем, подняв мяч над головой, скажите: «Убегайте от мяча!» Дети убегают, а взрослый ударяет мячом о пол, ловит мяч и возобновляет игру.

7. «Брось и догони»

В этой игре дети учатся бросать мяч вперёд из-за головы и двумя руками снизу. Раздайте детям мячи, поставьте малышей перед чертой в шеренгу и предложите им: «Давайте попробуем кинуть мячики как можно дальше. А потом будем их догонять. Поднимите мячики над головой, вот так». По команде воспитателя «Бросаем!» малыши бросают мячи вперёд как можно дальше, затем догоняют их и возвращаются на своё место.

В следующий раз покажите детям, как бросать мяч двумя руками снизу.

8. «Деревья большие и маленькие»

В этой игре используются обручи. Раздайте детям обручи, возьмите себе один и скажите: «Давайте, положим, обручи на пол, вот так. Теперь встанем в обручи, вот так, и возьмём их в руки, вот так. А теперь давайте поиграем, как будто мы деревья. Деревья бывают большие (поднимает обруч вверх, встаёт на цыпочки) и маленькие (приседает на корточки и опускает обруч вниз). А теперь давайте вместе покажем, какие бывают деревья». Дети несколько раз вслед за воспитателем изображают большие и маленькие деревья.

В следующий раз «деревья» могут не только становиться маленькими и большими, но и «наклоняться от ветра» вправо, влево, вперёд, назад.

Поднимать и опускать обручи дети могут и из положения лёжа на спине (обручи становятся солнышком, облаками, цветами и пр.).

9. «Едем на машине»

Предложите детям изобразить с помощью обруча руль машины. Малыши стоят, держат обручи в руках. По команде «Поехали!» дети на вытянутых руках вращают «руль» в разные стороны и изображают звук мотора. Эти движения можно сочетать с ходьбой в разных направлениях. Можно прочесть стишок:

Едем, едем мы с тобой
На машине грузовой.
Шины весело шуршат,
Ехать нам быстрее велят.

Дети увеличивают скорость движения, а со словами взрослого «приехали» малыши останавливаются и кладут обручи на пол. Игра повторяется 3 – 4 раза.

10. «Дорожка из обручей»

Предложите детям выложить из нескольких обручей дорожку и попрыгать по ней. Дети могут ходить по дорожке, перешагивая из обруча в обруч, прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд, прыгать через обруч и выпрыгивать обратно из него.

11. «Пролезь в норку»

Предложите малышам изобразить, как мышки пробираются в норку-обруч. Сначала держите обруч вертикально, поставив его на пол. Дети по очереди пролезают сквозь обруч (переступая или переползая на четвереньках) и пищат, как мышки. Затем обруч можно приподнять.

12. «Обезьянки»

В этой игре используется гимнастическая стенка. Скажите детям: «Давайте поучимся лазать, как обезьянки» и помогите им по очереди забраться на несколько ступенек (перекладин). Похвалите малышей: «Вот как высоко влезли обезьянки на дерево! А теперь слезайте обратно!» Необходимо следить за тем, чтобы, влезая по ступеням и слезая с них, дети наступили на каждую ступеньку и не пропустили ни одной.

К перекладинам стенки можно на разной высоте прикрепить игрушки и предложить «обезьянкам» достать их.

Игры в форме комплексных занятий

1. «Уж ты, котенька-коток...»

В этой игре-занятии малыши изображают кошечку, выполняя упражнения, способствующие правильному развитию позвоночника, координации движений, коррекции осанки. Эту игру сначала лучше проводить с каждым ребёнком отдельно, а когда дети освоят нужные движения, можно организовать её с несколькими малышами.

Скажите ребёнку: «Давай, поиграем, как будто мы кошечки». Поползайте вместе с ребёнком (опираясь на колени и вытянутые руки), помяукайте, помурлыкайте. Затем начинайте упражнения. Показывая их малышу, старайтесь двигаться медленно, лениво, с удовольствием прогибаясь и вытягиваясь, как это делают кошки, и побуждайте к этому ребёнка.

1. Читая малышу потешку про кота, погладьте его по спинке, помогая прогнуться вниз, а голову поднять.

2. Покажите всем свои красивые усы. Прогибая спинку, поверните голову назад через левое или правое плечо так, будто смотрите на воображаемый хвостик.

3. Повернитесь друг к другу лицом, улыбнитесь и повильайте «хвостиком». Поползайте друг за другом.

4. Остановитесь, опустите голову, а спинку выгните дугой вверх. Следите, чтобы малыш принял правильную позу. Помогите ему.

5. Начинайте плавно скользить по полу с вытянутыми вперёд руками, прогибая спину вниз, а голову приподнимите и хитро посматривайте, как котик, который тянется за сметаной. Ползайте с подлезанием и перелезанием через низкие предметы или шнур.

6. Встаньте перед малышом на колени и попросите «котика» дать вам «лапку». Когда ребёнок, не поднимаясь, вытянет ручку вперёд, начинайте припевать «тритатушки-тритата», побуждая его хлопать ладошкой по вашим ладоням то одной, то другой «лапкой». Затем снова поползайте и остановитесь позади ребёнка.

7. Попросите «кошку» вытянуть заднюю лапку (правую, затем левую). Медленно потяните за носочек ногу так, чтобы выпрямилось колено. Задержите эту позу на несколько секунд. Попросите «кошечку» посмотреть сначала на правую заднюю вытянутую лапку, потом на левую. Когда ребёнок научится делать это упражнение, фиксируйте его внимание на том, чтобы голова была поднята, а спинка прогнулась вниз. Снова поползайте и остановитесь сбоку от ребёнка.

8. Помогите малышу одновременно поднять правую ногу и руку, удерживая равновесие. Затем повторите тоже с левой рукой и ногой. Руки и ноги можно чередовать. Постепенно дайте ребёнку возможность действовать самостоятельно.

2. «Лесные звери»

Игра проводится в несколько этапов. В этой игре можно использовать музыку «Лесные звери» Н. Хромовой.

1 этап: «Кем мы будем?» Скажите детям: «Давайте мы будем лесными зверюшками, покажем, как они ходят, прыгают, ползают. Кем мы будем сначала? Мишками? Как мишки ходят? Вот так». Покажите, как ходит медведь (ноги на ширине плеч, ходьба с наклонами в стороны), дети повторяют движения взрослого.

Побуждайте детей изображать разных животных, птиц, насекомых:

- зайчика (прыгать на двух ногах с прижатыми к груди руками);
- птичку (бегать с расставленными в стороны руками, взмахивая ими, как крыльями);
- уточку (наклонившись вперёд, поднять руки кверху за спиной и помахать кистями рук с раздвинутыми пальчиками, походить в таком положении);
- лисичку (ходить медленным крадущимся шагом, высоко поднимая колени и вытягивая носки вперёд);
- змейку (ползать на животе, изгибая туловище);
- жучка (быстро ползать на четвереньках);
- крокодила (медленно идти на четвереньках);
- цаплю (стоять на одной ноге) и пр.

Малыши могут сами выбирать, кого им изображать.

2 этап: «День-ночь». Возьмите вырезанный из бумаги или картона жёлтый (красный, оранжевый) круг и скажите: «А теперь давайте поиграем в такую игру. Когда будет день, солнышко поднимается в небе (поднимите круг), и все зверюшки в лесу будут веселиться, прыгать. А когда будет ночь, солнышко опустится, все зверюшки лягут спать». При этом показывайте, как звери прыгают (на двух ногах, на одной ноге, на цыпочках) и ложится спать (приседайте на корточки, складывайте ладошки под щёчку). Игра начинается. Поднимите солнышко (играет весёлая музыка) и скажите: «Сейчас у нас день». Дети произвольно прыгают. Через некоторое время опустите солнышко (звучит спокойная тихая музыка). Скажите: «Наступила ночь». «Зверюшки» укладываются спать. Игра повторяется несколько раз.

3 этап: «Лягушата». Разложите коврики-листья и скажите детям: «Наступило утро. На поляну прискакали лягушата и прыгают по листикам. Давайте теперь будем лягушатами». Дети прыгают по «листьям», изображая лягушат.

3. «Самолётик-самолёт»

Для этой игры нужно подготовить набивные мешочки, корзинку, обруч (или конструкцию с вертикальным окошком) и большой отрез лёгкой ткани (парашют). Игра проводится в 5 этапов.

1 этап: «Заведи мотор». Дети изображают самолётики, двигаясь вслед за воспитателем, читающим стишок:

Самолётик-самолёт

Отправляется в полёт.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я моторчик завожу.

(Вращая кулачками, «заводят мотор»)

«Самолётики» разлетаются (дети бегут в разных направлениях, расставив руки в стороны, стараясь не наталкиваться, друг на друга).

2 этап: «Достать груз». Воспитатель говорит, что теперь «самолётики» будут перевозить груз с одного аэродрома на другой. Дети – «самолётики» берут мешочки и, изображая гул мотора самолёта, переносят груз с одного указанного места на другое, заранее обозначенное взрослым.

3 этап: «Попади в цель». Воспитатель говорит детям: «Лётчики должны быть ловкими, уметь попадать в цель». Он показывает малышам, как и куда они будут бросать мешочки: в корзину, в вертикальное окошко, вдаль за обозначенную линию. Дети бросают мешочки сверху из-за головы, от груди, снизу.

4 этап: «Парашют». В не участвую двое взрослых. Воспитатель говорит детям: «Вот это парашют. Сейчас он раскроется, а вы в это время должны пробежать под парашютом, чтобы он вас не накрыл». Взрослые берут тент за углы и подбрасывают его вверх. Пока «парашют» опускается, дети пробегают под ним. Тех, кто не успел пробежать, парашют накрывает, а воспитатели, аккуратно дотрагиваясь до детей, угадывают имя ребёнка.

5 этап – окончание игры. Дети – «самолётики» заводят моторы и вслед за воспитателем летят «домой». Воспитатель читает стишок:

Самолёт летит,

Самолёт гудит:

«А куда же я лечу?

Я лечу, куда хочу!»

Улетел за облака.

«До свидания! Пока!»

4. «Чудесный сундучок»

Эта игра способствует укреплению дыхательной мускулатуры, развитию гибкости позвоночника, подвижности грудной клетки. В не используются элементы самомассажа, пластической, дыхательной гимнастики.

Подготовьте корзинку, дуги-ворота и сундучок, в котором находятся массажные мячики-ёжики, массажные коврики, дорожки с отпечатками ступней и ладоней, пёрышки-султанчики.

Станьте в середине комнаты (спортивного зала), поставьте сундучок, подзовите детей и скажите: «Посмотрите, какой у меня чудесный сундучок. В нём что то спрятано». Прочитайте детям стишок:

Я – чудесный сундучок.

Вам, ребята, я дружок.

Очень хочется мне знать,

Как вы любите играть.

Затем спросите: «Сундучок-сундучок, что ты нам принёс?» и ответьте от имени сундучка: «Я принёс разные игрушки. Хотите поиграть с нами?»

Начинается игра занятие.

1 этап: «Игра с массажными мячиками».

Достаньте из сундучка массажные мячики-ёжики, раздайте их детям и скажите: «Это мячики-ёжики. Ими можно играть вот так». Покажите, как нужно катать мячики между ладонями. Дети повторяют действия за воспитателем.

Затем скажите: «А ещё этими мячиками можно играть вот так». Катайте мячик одной рукой по другой руке от кисти до плеча.

Далее дети вслед за воспитателем катают мяч от подбородка до стопы по левой и правой стороне туловища, по талии слева направо, круговыми движениями по животу, поочерёдно одной и другой стопой по полу, затем также ладонью, двумя ладонями по спинкам друг друга.

В завершении бросают мячики в корзинку и переходят ко второму этапу.

2 этап: «Ходьба по дорожкам с отпечатками ступней и ладоней».

Скажите: «Ребятки, давайте посмотрим, что ещё лежит в чудесном сундучке?» Дети находят в сундучке дорожки-коврики с отпечатками ступней на одном и с отпечатками ладоней на другом. Малыши ходят по дорожкам с отпечатками ступней: на полной стопе, на цыпочках, поднимая руки вверх (к солнцу). Затем ползают по дорожке с отпечатками ладоней с опорой на ладони и стопы ног.

3 этап: «Игра с пёрышками-султанчиками».

Дети достают из сундучка пёрышки, машут ими, дуют на них. Затем встают в общий круг, соединяют вытянутые вперёд руки с султанчиками и дуют на них все вместе. Можно предложить малышам дуть на пёрышко с ладошки и ловить его, задувать пёрышко в воротца.

4 этап: «Бег босиком по массажным коврикам-островкам».

Выньте из сундучка массажные коврики, расположите их и предложите малышам походить, побегать по ним.

5 этап – окончание игры.

В заключение игры воспитатель вместе с детьми складывает в сундучок пособия и организует вокруг него хоровод под музыку или пение. Малыши ходят по кругу, топают ножками, двигаются к центру круга и расходятся от центра.

Дыхательная гимнастика

1. «Коровка мычит»

Предложите малышам изобразить, как мычит коровка. Сделайте вдох, а на выдохе ритмично двумя пальчиками одновременно нажимайте на крылья носа и отпускайте, произнося звук «м-м-м».

2. «Солнышко – луна»

Поучите малышей дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Пусть ребёнок, прикрывая пальчиком левую ноздрю, подышит правой и наоборот. Дыхание одной ноздрей – солнышко, другой – луна.

3. «Пыхтим, как ёжики»

Делайте с малышами короткие и частые – «колючие» – вдохи и выдохи, будто бежит и пыхтит маленький ёжик.

4. «Ветерок»

Вдыхая носом, плавно отведите плечи назад, соединяя лопатки, – наш ветер набирает силу. Затем вытяните губы трубочкой, медленно выдувайте воздух тонкой струей через рот, расслабляя плечи. Это упражнение хорошо выполнять, дуя на воду, листик, пушинку, комочек ваты, мыльные пузыри, воздушный шарик.

5. «Радуга улыбается»

Поднимая через стороны руки вверх над головой, как бы рисуем дугу радуги. Одновременно делаем медленный вдох. На выходе широко улыбаемся и произнесём звук «с-с», опуская плавно руки вниз.