

С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»

Игровые упражнения и игры для детей 1-2 года



СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Идите (бегите) ко мне

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону когнаты на расстоянии 5— 8 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

Принеси игрушку



Задачи. Упражнять детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках. Перед ними на расстоянии 3—5 м стоит стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь, Леночка, там курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и просит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок. Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев, то все задание вместе с ребенком выполняет воспитатель: берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также относит обратно. Когда дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки (по количеству участников) на расстоянии 4—6 м от детей. Затем предлагает детям пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести на место. Воспитатель помогает лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку кладут на отдельный стул.

Перешагни палку

Задачи. Упражнять детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их. Развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Положить на середину коврика палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрешку, зайку и т. п.). Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, перешагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на свое место. Затем задание выполняет другой ребенок. Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (они идут друг за другом). Можно также усложнить упражнение: положить на пол параллельно 2—3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

Пройди по дорожке

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях у одной из стен комнаты. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии или кладет две веревки длиной 2,5—3 м на расстоянии 35—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут к мишке (кукле, зайке), который сидит на стульчике (примерно в 7 м от конца дорожки) и ждет их. Идти надо осторожно. После того как ребенок подойдет к мишке, он может его погладить, а затем возвращается на место. Вначале воспитатель приглашает каждого ребенка, называя его по имени; дети идут по дорожке по одному. По необходимости воспитатель подает ребенку руку и обращает внимание, чтобы он не наступал на линии или веревки. Постепенно дети упражняются в ходьбе по дорожке друг за другом, а затем возвращаются по ней обратно. Надо следить, чтобы дети не мешали друг другу и не наталкивались на идущего впереди.

Пройди по мостику

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задание самостоятельно.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспитатель кладет перед ними на пол: доску длиной 2—3 м, шириной 30—35 см — это мостик — и предлагает пройти по нему. На расстоянии 1 м от конца мостика стоит стул, на котором сидит зайчик (или другая игрушка). Вначале дети выполняют упражнение по одному и воспитатель помогает им, придерживая за руку. Затем это задание дети выполняют самостоятельно. После нескольких повторений упражнения дети идут по мостику друг за другом. Воспитатель следит, чтобы они не толкали друг друга и не сходили с доски, удерживали равновесие.

Поднимай ноги выше

Задачи. Упражнять детей в ходьбе, идти, высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5—10 см и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях перед ковриком (или ковровой дорожкой), на котором расставлены 3—4 палки на высоте 5—10 см на расстоянии 30—40 см одна от другой. Воспитатель показывает, как надо переступать через палки: высоко поднимать ноги и стараться не задеть их. При необходимости подает малышу руку и вместе с ним переступает палки, затем ребенок идет до конца коврика и возвращается на место. После неоднократного повторения детям 1 года 6 месяцев предлагают выполнить задание самостоятельно. Можно разрешить переступать палки, идя друг за другом. При этом надо следить, чтобы каждый ребенок точно выполнил задание.

К куклам в гости

Задачи. Приучать детей идти в указанном направлении: передвигаться индивидуально и небольшими группами.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 5—6 м на стульях сидят куклы. Воспитатель показывает на кукол и спрашивает: «Что это?». Дети называют. «Правильно, это куклы», — говорит воспитатель. «Покажите, где сидят куклы?» Дети показывают. «Пойдем к куклам в гости». Самых маленьких и застенчивых воспитатель берет за руку, и все вместе идут к куклам. Воспитатель здоровается с куклами и разрешает каждому ребенку взять куклу. Затем все идут обратно к стульям и садятся. После этого детям предлагают встать и отнести кукол обратно, а самим вернуться на свои места. Игра повторяется снова. В начале года воспитатель называет каждого ребенка по имени и предлагает ему взять куклу и вернуться на свое место. После 3—4-кратного повторения задание «К куклам в гости» выполняет одновременно вся подгруппа. Дети могут пойти в гости с мишкой, зайцем.

Принеси мяч



Задачи. Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспитатель обращается к ребенку по имени и говорит: «Юрочка, посмотри, как покатился мяч, догони его и принеси мне», катит мяч (не очень сильно) и вместе с ребенком идет за мячом. Помогает взять мяч, отходит на расстояние 3—4 м и зовет ребенка к себе. Когда малыш принесет и отдаст мяч, воспитатель приглашает другого ребенка и так же играет с ним. Когда каждый ребенок освоит ходьбу за мячом, воспитатель может провести упражнение одновременно с 2—3 детьми: катит мяч каждому ребенку и говорит: «Смотри, Танечка, мяч покатился к двери! А твой мяч, Игорек, покатился к горке».

Догоните меня

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в указанном направлении.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях или на скамейке по одной стороне комнаты. «Догоните меня»,— говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне. Застенчивых и робких детей называет по имени. Когда дети подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню». Все возвращаются на свои места, и игра повторяется. Для того чтобы игра проходила более интересно, воспитатель предлагает детям (начиная с 1 года 6 месяцев) догнать собачку, куклу или другую игрушку, которая находится у него в руках. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно поймать взрослого. Когда дети займут свои места, их надо похвалить, сказать, что они хорошо умеют бегать.

Доползи до погремушки



Задачи. Упражнять детей в ползании. Способствовать раз витию самостоятельности.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними ковер или ковровая дорожка, в конце которой на гимнастической скамейке или на стуле лежит погремушка. Воспитатель показывает, как надо ползти на четвереньках до погремушки, затем выпрямиться, взять погремушку, позвенеть, положить ее на стул и вернуться на свое место. Дети по очереди выполняют задание. Воспитатель, впервые организовав упражнение, должен ползти с некоторыми малышами до погремушки. Когда дети усвоят задание, на гимнастическую скамейку можно положить несколько погремушек (по числу участников), и тогда упражнение выполняет вся подгруппа детей. Игровое задание повторяется и с детьми третьего года жизни. Не следует предлагать малышам быстро передвигаться на четвереньках, это снижает качество движений.

Подползи под воротики

Задачи. Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

Описание упражнения. Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Впереди на коврике на расстоянии 2—3 м поставлена дуга — воротики. Воспитатель приглашает самого смелого малыша, предлагает ему доползти на четвереньках до воротиков, пролезть под ними, встать и вернуться на свое место (рис. 10). Когда дети освоят ползание с подлезанием под одну дугу, можно усложнить упражнение: ползти на четвереньках и пролезть в обруч, подлезть под 2—3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга. Малышам полутора лет доступно подлезть под палку, под рейку и под гимнастическую скамейку. При этом упражнение выполняют одновременно все дети подгруппы.

Перелезь через бревно (гимнастическую скамейку)



Задачи. Совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезать через невысокие препятствия.

Описание упражнения. Организация детей такая же, как в предыдущих двух упражнениях. В конце коврика на расстоянии 2—3 м от детей лежит бревно (гимнастическая скамейка), через которое ребенок перелезает. На расстоянии 1 м от бревна на стульчике сидит неваляшка, когда ребенок перелезет через бревно, он подходит к игрушке, гладит ее и возвращается на свое место. Воспитатель или кто-либо из детей показывает, как надо перелезть через бревно (скамейку). Можно разрешить перелезть любым способом. Вначале дети выполняют задание по одному, затем друг за другом и при наличии места одновременно всей подгруппой.

Будь осторожен

Задачи. Упражнять, в ползании, по ограниченной и приподнятой над полом поверхности, приучать детей быть внимательными.

Описание упражнения. Дети, сидят на стульях, расставленных вдоль гимнастической скамейки. Ребенок подходит к одному концу скамейки, становится, на нее на четвереньки и проползает до другого конца скамейки, держась за ее края, затем встает или сползает со скамейки любым способом, идет к пирамидке, которая стоит на стульчике на расстоянии 1—2 м от скамейки. Упражнение рекомендуется начинать с детьми полутора лет. Воспитатель должен показать, как надо ползти, обращая внимание детей на то, что ползти надо осторожно, держась руками за скамейку. При выполнении упражнения ребенком воспитатель идет рядом, при необходимости придерживает малыша за туловище. Упражнение можно проводить и по наклонной доске, приподнятой на высоте 10—15 см ползти можно вверх и вниз.

Скати с горки

Задачи. Знакомить детей с предметами круглой формы (шарами, мячами), развивать разнообразные действия с ними: переносить, бросать и катать.

Описание упражнения. Воспитатель показывает детям набор цветных шаров или маленьких мячей и горку, дает возможность рассмотреть их, подержать в руках и несколько раз называет «Это шарик. Это мячик». Побуждает детей повторить названия предметов. После этого показывает, как скатывать с горки шары (мячи), предлагает каждому по очереди прокатить 1—2 шарика и принести их. Упражнение доступно детям в возрасте 1 года 6 месяцев. Это упражнение не рекомендуется включать в занятие по физической культуре.

Найди игрушку

Задачи. Приучать детей находить определенный предмет, ходить в указанном направлении, двигаться по сигналу воспитателя.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты. Воспитатель показывает игрушку и спрашивает: «Что у меня в руках?» Если дети не называют, говорит: «Это собачка. Она спрячется, а мы пойдем ее искать», ставит игрушку так, чтобы она была хорошо видна, потом возвращается к детям: «Где собачка? Пойдем искать собачку». Воспитатель берет за руку застенчивых, малоактивных детей, все идут к собачке, глядят ее и возвращаются на место. Воспитатель ставит собачку в другое место, и игра повторяется.

С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»

Игровые упражнения и игры для детей 2-3 лет

СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

В начале года с небольшими усложнениями даются некоторые игровые упражнения, предусмотренные для детей второго года жизни: «Бегите ко мне», «Догоните меня», «К куклам в гости» и др.

Игры на формирование правильной ходьбы



Пройди по дорожке (тропинке)

Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

Описание упражнения. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии (или кладет две веревки) длиной 2,5—3 м на расстоянии 25—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут гулять. Дети идут друг за другом, стараясь не наступать на линии или веревки. В том же порядке возвращаются обратно. Идти нужно осторожно, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди идущего. Это упражнение хорошо проводить на участке. Осенью можно направить дорожку к дереву и предложить детям пройти по ней и принести листья, желуди, семена клена, что оживит игру. Если игровое упражнение проводится в помещении, можно в конце дорожки разместить флажки, игрушки и дать задание принести их детям.

Пройди через ручеек



Задачи. Развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

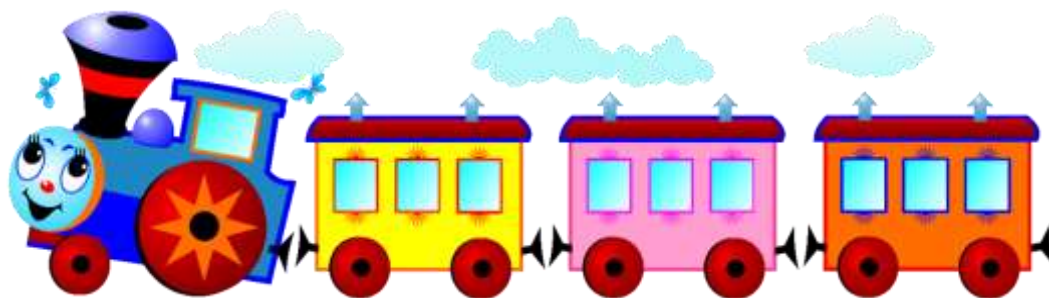
Описание упражнения. Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река, затем кладет через нее доску (длиной 2—3 м шириной 25—30 см) - мостик. «На том берегу речки растут красивые цветы (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки), давайте соберем их,— обращается воспитатель к детям.— Но сначала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выполняется 2—3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».

Кто тише

Задачи. Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении.

Описание упражнения. Дети идут гурьбой вместе с воспитателем. Неожиданно он говорит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо - тихо, на носочках» — и показывает. Дети идут за воспитателем. Незаметно он отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут, воспитатель хвалит малышей, делает вид, что всех обнимает. Можно дать задание идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчиках и по сигналу бегом дети должны вернуться назад. Некоторые дети 2—3 лет при ходьбе на носках неестественно держат голову, втягивая ее в плечи. Им кажется, что они в этом случае тише идут. Надо следить за этим, указывая детям на ошибки, и исправлять их. Ходьба на носках укрепляет свод стопы. Однако не следует утомлять детей чрезмерно длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3—4 раза.

Поезд



Задачи. Учить детей идти вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

Описание упражнения. Воспитатель помогает нескольким детям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы — вагончики», затем встает впереди детей. Паровоз дает гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее. Воспитатель ведет колонну детей в одном направлении, затем в другом, наконец, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь дает гудок, и поезд опять отправляется в путь. Роль паровоза вначале выполняет воспитатель, лишь после нескольких повторений он привлекает к роли ведущего наиболее активного ребенка. Паровоз движется медленно, чтобы вагончики-дети не отставали друг от друга. Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, а затем дети свободно идут друг за другом и двигают руками, подражая движению колес паровоза, в такт произносимых слов «чу- чу-чу-чу». Дети могут строиться друг за другом произвольно. При неоднократном повторении игры малышам предлагают выйти на остановке: собрать цветы, грибы, попрыгать, погулять. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

Игра развивает ориентировку в пространстве



Где звенит

Задачи. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Описание упражнения. Дети стоят лицом к стене. Младший воспитатель прячется в другом конце комнаты и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его»,— обращается воспитатель к детям. Когда они находят колокольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

Игра на формирование ходьбы и умения перестраиваться



Пузырь

Задачи. Учить становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

Описание упражнения. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно с этим все постепенно расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп». Можно после слов «лопнул пузырь» предложить детям, по-прежнему держась за руки, двигаться к центру круга, произнося: «ш-ш-ш». Малыши вновь надувают пузырь, отходят назад, образуя большой круг. Произносить текст, надо медленно, четко, привлекая детей к повторению слов за воспитателем. Вместо четверостишия, можно произносить звуки, имитирующие надувание шара: «пф- пф-пф». Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.

Игры на формирование бега и бега враспынную

Самолеты



Задачи. Учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, расположенных в одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель делает вращательные движения руками перед грудью и произносит: «р-р-р», показывает, как завести мотор у самолета. Затем, обращаясь к детям, говорит: «Встали, приготовились к полету, завести моторы!». Все повторяют движения рук. По сигналу «полетели» дети разводят прямые руки в стороны (крылья у самолета) и бегают в разных направлениях по комнате, площадке. По сигналу «на посадку» все направляются к своим стульям и садятся на них. Игра повторяется. Воспитатель сначала показывает движения, а затем все игровое задание выполняет вместе с детьми.

Солнышко и дождик



Задачи. Учить бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Описание упражнения. Вначале при ознакомлении с игрой дается упрощенный вариант. Дети сидят на стульях или гимнастической скамейке. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т. д. По сигналу «дождик» быстро возвращаются на свои места. В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале «дождик». Дети бегут к воспитателю прятаться под зонт. После неоднократного повторения игру можно усложнить: на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты расставляют стулья, дети присаживаются на корточки сзади и < смотрят в окошко (в отверстие спинки), воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Малыши бегают по всей площадке. На сигнал «дождик. Скорей домой» бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Игра повторяется.

Догони мяч



Задачи. Развивать умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать детей бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

Описание упражнения. Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон комнаты или площадки. «Догоните мяч»,— говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны как можно дальше. Дети бегут за мячами, берут их (каждый один мяч), несут воспитателю и кладут в корзину. Игра повторяется. В игре можно использовать разноцветные деревянные или пластмассовые шары. Сложив их в корзину, воспитатель приглашает детей посмотреть, какие красивые шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами: «Вот как покатались шарики. Догоните их и положите в корзину». Воспитатель следит, чтобы дети бежали в разные направления по всей площадке, стараясь догнать один шарик. Первое время игра проводится: небольшой группой детей, постепенно число играющих увеличивается.

Жуки



Задачи. Учить бегать враспынную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

Описание упражнения. Игра проводится под бубен, музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (исполняется музыка для бега или воспитатель легко, ритмично ударяет в бубен) дети бегут враспынную по всей комнате или площадке. По сигналу «жуки упали» меняется ритм ударов (можно просто трясти бубен) или изменяется музыка — дети ложатся на спину, делают свободные движения рук и ног — жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели» дети встают. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, смена движений происходит в соответствии с характером музыки.

Игры на формирование бега в разных направлениях

Птички в гнездышках



Задачи. Учить бегать в разных направлениях и возвращаться только по сигналу, ориентироваться в пространстве.

Описание упражнения. С одной стороны площадки или комнаты свободно раскладывают обручи по количеству детей. Каждый ребенок стоит в своем обруче — это гнездышко, в нем живет птичка. По сигналу птички вылетают из гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям — клюют корм. «Полетели птички в гнезда!» — говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила — разложить 3—4 больших обруча — «в гнезде живет несколько птиц». На сигнал «полетели птицы в гнезда» дети бегут, в каждый обруч встают 2—3 малышей. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

Воробышки и автомобиль



Задачи. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять их по сигналу воспитателя, находить свое место.

Описание упражнения. Дети садятся на стулья или скамейки с одной стороны комнаты или площадки — это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель с маленьким обручем в руках. Он изображает автомобиль. По сигналу «полетели воробышки на дорожку» дети бегают по площадке, легко размахивая руками. Воспитатель говорит: «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнезда!» Выезжает автомобиль, воробышки улетают — дети бегут и садятся на свои места, автомобиль возвращается в гараж. Предварительно воспитатель показывает, как летают воробышки, как они клюют зернышки. Все движения дети повторяют за воспитателем, а затем в игру включается автомобиль. Только после многократных повторений эту роль можно поручить наиболее активному ребенку. Автомобиль движется спокойно, так, чтобы дать возможность всем детям найти свое место.

Игры на формирование бега и реакции на сигнал

Лохматый пес



Задачи. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание упражнения. Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки и делает вид, что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой — это дом. Они тихо подходят к собаке, и воспитатель говорит:

«Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что-то будет»

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, встают за черту. Затем роль собаки поручают другому ребенку. Игра повторяется.

Курочка-хохлатка



Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

Описание упражнения. Воспитатель выполняет роль курицы, дети — цыплят. Один ребенок (более активный) — кошка. Кошка садится на стул в сторонке. Воспитатель ходит с детьми по всей площадке и говорит: Вышла курочка-хохлатка, С нею желтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, Не ходите далеко». Приближаясь к кошке, воспитатель говорит: - На скамейке у дорожки, Улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает И цыпляток догоняет. Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятками, которые убегают в противоположную сторону комнаты, где чертой обозначен их дом. Кошка цыплят не ловит. Воспитатель защищает цыплят, разводит руки в стороны и говорит: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплят». Затем назначается новая кошка — и игра повторяется.

Игра на формирование ползания и подлезания



Кошка и мышки

Задачи. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Описание упражнения. Игра проводится с подгруппой (8—10) детей в комнате (на ковре) или на лужайке, покрытой мягкой травой. На середине комнаты (на ковре) или лужайке на ребро ставится гимнастическая лестница или натягивается шнур. С одной стороны отгороженного пространства — домик мышек. Выбирается кошка. Она садится на стул или пенек. Мыши сидят в норках, за лестницей. Воспитатель говорит: Кошка мышек сторожит, Притворилась, будто спит. Мышки вылезают из норок (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и бегают. Через некоторое время воспитатель говорит: Тише, мышки, не шумите, Кошку вы не разбудите... После этих слов кошка слезает со стула, встает на четвереньки, выгибает спину, громко произносит: «мяу!» и ловит мышей, мышки бегут в свои норки (можно не подлезать под шнур или рейки лестницы). Роль кошки вначале поручается наиболее активному ребенку, затем к этой роли привлекаются и другие дети. Игра повторяется каждый раз с новой кошкой/

Игра на формирование прыжков на двух ногах

Мой веселый звонкий мяч



Задачи. Приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать четверостишие и убежать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты или площадки. На некотором расстоянии перед ними — воспитатель, у него мяч. Он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает: *Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, желтый, голубой, Не угнаться за тобой!* Затем воспитатель вызывает 2—3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с ударами мяча об пол и снова повторяет упражнение, сопровождая его четверостишием. После этого воспитатель быстро говорит: *«Сейчас догоню!»*. Малыши убегают, а воспитатель делает вид, что пытается догнать. При повторении игры воспитатель вызывает других детей. Постепенно в игру включаются все дети. Они — мячики. Воспитатель должен четко отбивать мяч и произносить текст в соответствии с особенностями детского прыжка. Если дети не могут сразу усвоить ритм прыжков с учетом движения мяча, то им надо показать, как следует прыгать (на двух ногах вместе). Вместо текста можно ритмично говорить: *«Хоп-хоп-хоп... стоп!»* — и отбивать мяч. Затем поймать его и догонять детей. В занятиях по физической культуре эта игра включается только после ее усвоения всеми детьми.

Игра на формирование бросания в цель

Целься вернее



Задачи. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Описание упражнения. Дети (не более 8—10 человек) становятся в круг (круг обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга, на расстоянии 1 —1,5 м от детей, стоит ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча, снизу. Затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвращается на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.

Игры на формирование прыжков и умения выполнять движения под текст

Зайка беленький сидит



Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или площадки). Они — зайки. «Пойдем гулять»,— говорит воспитатель. Все выходят (выбегают) на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом: Зайка беленький сидит Он ушами шевелит. Вот так, вот так! Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Надо лапочки погреть. Присаживаются на корточки и покачивают головой, руки свободно согнуты в локтях. Хлопают в ладоши. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок! Надо зайке поскакать. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг... и ускакал. Прыгают на двух ногах на месте. Воспитатель хлопает в ладоши. Дети убегают на свои места. Игра повторяется. Не следует быстро бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обязательно садились на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно. После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на середину круга. Остальные дети вокруг него. Движения остаются прежними.

Зайка серый умывается



Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделить выполнению поскоков.

Описание упражнения. Дети стоят в разных местах площадки, повернувшись к воспитателю, и вместе с ним говорят: Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается, Вымыл носик, Вымыл хвостик, Вымыл ухо, Вытер сухо! Дети выполняют соответствующие движения. Затем все скачут на двух ногах, продвигаясь вперед за воспитателем, зайки идут в гости. После этого малыши возвращаются на свои места. Игра повторяется. Примечание. Когда имитационные движения будут усвоены детьми, игру можно несколько изменить. Один ребенок встает в круг — он зайка. Дети вместе с воспитателем говорят текст, зайка выполняет движения (эти движения могут выполнять и все дети). Затем зайка прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед к кому-нибудь из стоящих в кругу, — «Идет в гости». Тот становится на его место — и игра повторяется.

Игра на формирование лазанья

Обезьяны



Задачи. Развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве, воспитывать смелость.

Описание упражнения. Дети сидят или стоят неподалеку от лесенки-стремянки (или гимнастической стенки). Воспитатель говорит, что сегодня они будут учиться лазать, как обезьянки, и предлагает 2—3 детям забраться по лесенке на несколько (4—5) ступенек и спуститься. Затем по лесенке поднимается другая подгруппа, остальные дети наблюдают. Лазать можно любым способом: приставным и переменным шагом. Не следует от малыша требовать четкого разграничения способа лазанья. Надо лишь следить, чтобы он во время лазанья не пропускал реек, опирался на рейку всей стопой, а не коленом, нельзя виснуть на руках без опоры на ноги.

Игра на формирование бега и подлезания

Куры в огороде



Задачи. Упражнять детей в подлезании, выполнить разно образные движения — бегать, приседать, ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

Описание упражнения. На середине комнаты ограничивается небольшая площадь — огород. Недалеко от него с одной стороны комнаты ставится стул — это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на штативах рейка — дом для кур. Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные — куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода — хлопает в ладоши, приговаривая: «кыш, кыш!». Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется. Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя все помещение.