**Копилка подвижных игр**

**для детей 3-4лет**

**Подвижные игры и упражнения на прогулке**

Вавилова Е.Н.

 "Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость"

**Догоните меня.**

 Несколько детей бегут за воспитателем вначале в прямом направлении, затем меняя его, обегая дерево, скамейку, вбегая на горку и сбегая с нее. Воспитатель должен обязательно учитывать индивидуальные особенности и возможности детей и в соответствии с этим менять продолжительность бега (от 10—15 до 20—25 сек) и его интенсивность (в быстром или среднем темпе). Временами надо давать малышам догнать себя, поддерживая у них интерес к игре и создавая этим одновременно моменты отдыха.

**Кто раньше.**

 3—4 детей сидят на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 6—10 м) стоят стулья по числу играющих. По сигналу воспитателя малыши бегут на другую сторону, стараясь быстрее сесть на стул. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Детей надо подбирать примерно равных по силам, быстроте бега. Сильным расстояние для бега предлагать больше. Детям послабее дистанцию сократить. Обращать внимание на быстроту реакции, напоминать, что бежать надо сразу же, как только будет, дан сигнал. Он может быть словесный «Беги!», звуковой (удар в бубен, хлопок в ладоши), зрительный (взмах флажком).

 Вариант: добежать до стула, поднять вверх флажок или кубик; позвонить в погремушку.

**Звоночек.**

 Дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в звоночек я звоню». Кладет звоночек сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю. Игра повторяется.

**Быстро возьми — быстро положи.**

 На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

**Кто больше соберет.**

 На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся врассыпную, не задевая предметы, и друг друга. На сигнал «Бери!» стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

**Быстро возьми.**

На площадке по кругу разложены кубики. Дети идут, затем бегут вокруг кубиков. Их может быть на 1—2 меньше, чем детей. На сигнал «Бери!» быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх.

**Ножки, ножки.**

 Дети бегут друг за другом под слова воспитателя «Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!» На последнее слово прыжком быстро поворачиваются в другую сторону.

**Найди свой домик.**

 Дети с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, начерченные на земле кружки) и находятся в них. В одном домике может быть 2—3 детей. По сигналу воспитателя выбегают из домиков на середину площадки, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и между ног), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны прямыми руками). По сигналу "Найди домик!" быстро разбегаются по местам, занимая домики.

**Подвижные игры и упражнения**

**с бегом**

По материалам сборника Марии Литвиновой "Русские народные подвижные игры"

**ДОРОЖКИ**

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Варианты траекторий для игры в дорожки

Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

**ЗМЕЙКА**

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

 Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

**У медведя во бору**

Один из играющих изображает медведя, а другие идут в бор за грибами и ягодами, поют:

У медведя на бору

Грибы-ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

При этих словах медведь, до сих пор как будто дремавший, тихо ворочается, потягивается и как будто неохотно идет на детей, которые бегут от него. Медведь ловит кого-нибудь. Пойманный становится медведем, и игра продолжается.

**Догони меня**

Дети сидят на стульчиках, расставленных по одну сторону площадки. - Догоните меня, - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем и стараются его поймать. Все дети должны добежать до противоположного края площадки и окружить его. - Убегайте, догоню, - дети разбегаются по всей площадке, увёртываются, воспитатель ловит их. - Занимайте стульчики, - дети снова садятся на стулья. Игра продолжается 4-5 минут.

**Догони мяч**

Дети становятся у одной стороны площадки. Воспитатель стоит рядом, в руках у него корзина с мячами (количество мячей равно количеству детей). Воспитатель выбрасывает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. - Догони мяч, - после этих слов дети бегут за мячами, ловят их и кладут в корзину.

**Самолёты**

На площадке флажками отмечают несколько аэродромов. Играющие распределяются по аэродромам, они изображают лётчиков. По сигналу: - К полёту готовься! - дети заправляют самолёты (наклоняются), заводят мотор (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (поднимают руки в стороны) и летят (разбегаются в разные стороны). - На посадку, - лётчики ведут самолёты и приземляются на свой аэродром.

**Трамвай**

Дети встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний - кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и трамвай трогается. По указанию воспитателя трамвай то ускоряет, то замедляет ход.

**Птички**

Дети сидят по 5-6 человек в своём гнёздышке. Скамейка, большой обруч, круг нарисованный на земле. - Полетели, - птички вылетают из гнёзд за кормом, наклоняются, собирают червячков. - Домой, - птички возвращаются в своё гнездо.

**Цветные автомобили**

 Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это автомобили, которые стоят в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок, кольцо или картонный диск синего, жёлтого или красного цвета. У воспитателя в руках три флажка соответствующих цветов. воспитатель поднимает один, два или три флажка. Флажок поднят, автомобили этого цвета выезжают из гаражей (дети бегают по площадке). Флажок опущен, автомобили этого цвета возвращаются в гараж (дети садятся на стульчики).

**В кладовой завелись мыши**

 Дети изображают мышей. Мышки сидят на стульчиках или скамьях по одну сторону площадки. Каждая в своей норке. На противоположной стороне площадке натянута верёвка на высоте 50-40 см. Это лаз в кладовую. Сбоку от играющих сидит кошка-воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, нагибаются и подлезают под верёвку. В кладовой мышки садятся на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит гонять мышей. Мышки убегают и прячутся в своих норках. Кошка, разогнав всех мышей ложиться подремать на солнышке. Игра продолжается.

**Воробушки и кот**

Дети стоят на скамейке или на больших кубиках по одну сторону площадки - это крыша. В стороне сидит кот - воспитатель или кто-нибудь из детей. Кот спит. - Воробушки прилетели, - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши и разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Кричит: - Мяу- мяу, - и бежит ловить воробушков, которые должны спрятаться на крыше. Всех пойманных кот уводит в свой дом.

**Карусель**

Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

 Завертелись карусели, а потом кругом,

 А потом кругом-кругом,

 Всё бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спишите!

 Карусель остановите.

 Раз и два, раз и два,

 Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие, кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке.

**Подвижная игра**

**«Спящий кот»**

**Цель:** развитие навыков в ходьбе,

 ловкости, внимания.

**Ход игры:**один играющий садится

 на стул, стоящий на середине

комнаты (зала), изображая спящего кота.

Остальные дети – «мыши», «птички» -

 тихо  на носочках обходят его со всех

сторон. На сигнал ведущего «кот»

просыпается, ловит разбегающихся

«мышей» и «птичек».

Пойманный - становится «котом».

**Подвижная игра**

**«Кошка и мыши»**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

**Ход игры:** играющие становятся в круг и берутся за руки. «Мышка» становится в круг, а «кошка» находится за кругом. Дети идут по кругу со словами:

Ходит Васька беленький,

Хвост у Васьки серенький,

Только мыши заскребут,

Чуткий Васька тут как тут.

С окончанием слов дети останавливаются, и в условном месте круга, двое детей (которых определил заранее педагог) опускают руки, оставляя проход – ворота. «Мышка», убегая от «кошки», может пробегать в ворота и подлезать под руки, стоящих в кругу. «Кошка» ловит «мышку», пробегать анна может только в ворота.

 Когда «кошка» поймает «мышку» - игра повторяется с другими водящими

**Подвижная игра**

**(с бегом)**

**«Встречные перебежки»**

**Цель:** приучать детей четко выполнять правила игры, действовать быстро, ловко. Воспитывать честность.

**Ход игры:** группа детей делится пополам. Играющие становятся, на противоположенных сторонах площадки, за линией , в шеренгу, не менее одного шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки одного цвета – розовые и желтые. По сигналу воспитателя, дети с розовыми ленточками бегут на другую сторону площадки. Стоящие напротив дети, протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот , кого коснулись, бежит на противоположенную сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. Игра продолжается.

**Подвижные игры и упражнения**

**с прыжками**

**Поймай комара**

Дети встают вокруг воспитателя на расстоянии вытянутых рук. В руках у воспитателя прут (длина 1-1,5 метра) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур (комара) немного выше голов ребят. Когда комар пролетает над головой, дети стараются подпрыгнуть и поймать комара.

**Мой весёлый звонкий мяч**

Воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о землю. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики: - Мой весёлый. звонкий мяч, Ты куда пустился вскач? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. - Сейчас догоню, - дети перестают прыгать и убегают от воспитателя, который ловит детей.

**Подпрыгни до ладошки**

Воспитатель подзывает к себе то одного, то другого ребёнка и предлагает ему подпрыгнуть повыше, так чтобы головой он достал до ладони воспитателя. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребёнка.

**Подвижные игры и упражнения**

**малой подвижности**

**Пойдём гулять**

Дети сидят на стульях, расставленных по краям площадки. Воспитатель подходит к одному ребёнку и зовёт его с собой гулять. - Идём гулять, -ребёнок встаёт и идёт за воспитателем. Воспитатель подходит к следующему ребёнку и зовёт его гулять, он становится следом за первым. Воспитатель собирает змейку из 6-8 детей обходит с ними один-два раза площадку. - Домой, домой, - после этих слов дети идут и садятся на свои места. Игра продолжается. Воспитатель подходит к другим ребятам.

**Прокати мяч с горки**

Дети играют по двое. Они скатывают мяч по наклонной доске или горке. Один катит мяч сверху, другой ловит снизу. Затем они меняются местами.

**Змейка**

Эй-ка, эй-ка,

 Голубая змейка!

 Объявись, покажись,

 Колесом покрутись!

Воспитатель предлагает всем детям изобразить змейку. Дети кладут руки друг другу на плечи и медленно «змейкой» двигаются вперёд за педагогом. Перед детьми могут ставиться преграды(кубы, дуги и т.д.), которые змейка должна обогнуть, не опрокинув.

**Хороводная игра Зайка**

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

 Ты сидишь совсем больной.

 Ты вставай, вставай, скачи!

 Вот морковку получи! (2 раза)

 Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

**Хороводная игра Огуречик**

Педагог выбирает Огуречика, который садится в центр круга. Дети вместе с педагогом ходят по кругу и поют:

Огуречик, огуречик,

 Ты совсем как человечек.

 Мы тебя кормили,

 Мы тебя поили,

 На ноги поставили, (подходят к огуречику и поднимают его)

 Танцевать заставили.

 Танцуй сколько хочешь,

 Выбирай, кого захочешь.

Огуречик танцует, дети хлопают в ладоши. После танца Огуречик выбирает на своё место другого ребёнка, и игра продолжается.

**Картотека подвижных игр во 2-ой младшей группе**

**Подвижная игра «Хоровод»**

***Цель:*** учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.

*Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись            за руки, ходят по кругу.*

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

*При произнесении последней фразы выполняют приседания.*

**Подвижная игра «Карусель»**

***Цель:*** развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

*Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:*

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

*Дети останавливаются.*

**Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»**

***Цель:***приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

*Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».*

**Подвижная игра «Раз, два, три – беги!»**

***Цель:*** упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.

*Описание. Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к песочнице беги», дети бегут к песочнице и ждут воспитателя.*

**Подвижная игра «Вейся, венок»**

***Цель:*** учить детей водить хоровод; упражнять в беге.

*Описание. Дети и воспитатель стоят около дерева, вокруг которого можно образовать круг и поводить хоровод. Воспитатель произносит: «Вы, ребята, листочки, из которых я буду плести веночки. Подул ветерок, разлетелись листочки» (дети выполняют бег по площадке). По сигналу воспитателя: «Вейся, венок! Завивайся, венок! Да не путайся!» (дети бегут к воспитателю). Воспитатель помогает образовать круг. Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося рифмованные строки:*

Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,

Будем листья собирать, сделаем веночек.

Много листьев наберём, жёлтеньких и красных,

И веночки мы сплетём из листочков разных.

**Подвижная игра «Акула и рыбки»**

**\**

***Цель:*** развитие умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.

*Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).*

**Подвижная игра «Зайка беленький сидит»**

***Цель:*** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

*Описание. Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:*

Зайка беленький сидит                          *Дети шевелят кистями*

И ушами шевелит.                                 *рук, подняв их к голове,*

Вот так, вот так*имитируя заячьи уши.*

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,                           *Хлопают в ладоши.*

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,                           *Подпрыгивают на обеих*

Надо зайке поскакать.*ногах на месте.*

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

*(Название игрушки)* зайку испугал,      *Конкретно указывается,*

*кто испугал зайку*

Зайка прыг и ускакал.                           *(воспитатель* *показывает*

*игрушку).*

*Дети убегают на свои места.*

*Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать дети – «зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на своё место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.*

**Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»**

***Цель:*** учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

*Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:*

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

*Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.*

**Подвижная игра «Снег идёт»**

***Цель:*** научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.

*Воспитатель читает стихотворение:*

Белый снег пушистый в воздухе кружится,

И на землю тихо, падает, ложится.

*Дети бегают по кругу, кружатся.*

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

***Цель:*** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

*Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.*

**Подвижная игра «Самолёты»**

***Цель:*** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

*Описание. Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.*

**Подвижная игра «Пузырь»**

***Цель:*** научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

*Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:*

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой да не лопайся.

*Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.*

**Подвижная игра «Снежинки и ветер»**

***Цель:*** развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

*Воспитатель произносит слова:*

А сейчас я посмотрю:

Кто умеет веселиться,

Кто мороза не боится.

*Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети – «снежинки» передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.*

**Подвижная игра «Поезд»**

***Цель:*** учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

*Описание. Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.*

**Подвижная игра «Воробушки и кот»**

***Цель:*** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

*Описание. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.*

**Подвижная игра «Зайцы и волк»**

***Цель:***приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять  прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

*Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:*

Зайки скачут: скок, скок, скок –

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

*Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.*

**Подвижная игра «Лохматый пёс»**

***Цель***: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

*Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:*

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

*Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.*

**Подвижная игра «Догони меня»**

***Цель:***учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

*Описание. Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.*

*Указания к проведению. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегут к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей.*

**Подвижная игра «Мороз Красный Нос»**

***Цель:***развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге.

*Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:*

Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.

Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!

Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!

*(Дети идут навстречу воспитателю.)*

- Заморожу! Заморожу!

*Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются.*

**Подвижная игра «Куры в огороде»**

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

*Описание. На середине площадки ограничивают небольшую площадь – «огород». Недалеко от него, с одной стороны площадки ставят стул – это «дом» сторожа, с другой стороны на уровне груди ребёнка на стойках укрепляют рейку или натягивают ленту – «дом» для кур. Роль «сторожа» вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные – «куры». По сигналу воспитателя: «Идите, курочки, гулять» - дети – «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!» Дети – «куры» убегают, подлезают под рейку и прячутся в «дом». «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра повторяется. Если игра проводится впервые, то площадь «огорода» не обозначается. Дети бегают, используя всю площадку.*

**Подвижная игра «Птички в гнёздышках»**

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

*Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.*

**Подвижная игра «По ровненькой дорожке»**

***Цель:*** развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

*Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:*

По ровненькой дорожке,        *Идти шагом.*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам,        *Прыгать на двух ногах с*

*продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам…

В ямку – бух!        *Присесть на корточки.*

*Подняться.*

*Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:*

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

*По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.*

**Подвижная игра «Пастух и стадо»**

***Цель:*** закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ходьбе и беге.

*Описание. Дети изображают «стадо» (коров, телят, овец). Выбирают «пастуха», дают ему дудочку и «кнут» (прыгалку). Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения по тексту:*

Рано – рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру»,

*(«Пастушок» играет на дудочке.)*

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му».

*Дети – «коровки» мычат. Затем «пастух» гонит «стадо» в поле (на условленную лужайку), все ходят по ней. Через некоторое время «пастух» щёлкает кнутом (прыгалкой), гонит «стадо» домой. Игра повторяется.*

**Подвижная игра «Лошадки»**

***Цель:*** приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.

*Описание. Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т.п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему.*

**Подвижная игра «Курочка – хохлатка»**

***Цель:***упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе.

*Воспитатель изображает «курицу», дети – «цыплят». Один ребёнок (постарше) – «кошка». «Кошка» садится на стул в сторонке. «Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит:*

Вышла курочка – хохлатка, с нею жёлтые 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 «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки – «дом» - к курице-маме. Воспитатель («курица») защищает «цыплят», разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку.*

**Подвижная игра «Найди свой цвет»**

***Цель:***учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

*Описание. В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.*

**Подвижная игра «Наседка и цыплята»**

***Цель:*** учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

*Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.*

**Подвижная игра «Мыши в кладовой»**

***Цель:*** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.

*Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.*

**Подвижная игра «Такси»**

***Цель:*** приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.

*Дети становятся внутрь небольшого обруча, держат его в опущенных руках: один – у одной стороны, другой за другом. Первый ребёнок – «водитель» такси, второй – «пассажир». Дети бегают по площадке (дорожке). Через некоторое время меняются ролями. Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь – то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки такси. На остановке «пассажиры» меняются, один выходит из такси, другой садится.*

**Подвижная игра «Мыши и кот»**

***Цель:*** приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

*Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все «мышки» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети – «мышки» - выползают из своих «норок».*

**Подвижная игра «Птички летают»**

***Цель:*** учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.

*Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, «летают» (бегают, размахивая руками – «крыльями»), приседают, «клюют» зёрнышки (стучат пальчиками по земле). Со словами воспитателя: «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» - дети бегут на свои места. Перед игрой воспитатель должен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы дети не толкались и могли свободно занять свои места. Нужно показать детям, как мягко спрыгивать, помочь им подняться на возвышение после бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!» Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать.*

**Подвижная игра «Конники»**

***Цель:*** приучать детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, ускорять или замедлять движения, ориентироваться в пространстве.

*Группа детей (5-6 человек) становятся у одного края площадки. Воспитатель даёт каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая «конников», стараясь не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование, находящиеся на площадке. Во время игры воспитатель может предложить «конникам» ехать быстро и медленно, а также в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования. Предлагается задание: кто скорее проскачет на лошади до определённого места на площадке или дорожке.*

**Подвижная игра «Трамвай»**

***Цель:*** учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

*3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамваи». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» двигается на зелёный сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный – останавливается. Воспитатель поднимает зелёный флажок – и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. Сюжет игры может быть более развёрнутым: во время остановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.*

**Подвижная игра «У медведя во бору»**

***Цель:*** развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

*Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:*

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

*После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».*

**Подвижная игра «Вороны и собачка»**

***Цель:*** научить детей подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу.

*Выбирается «собачка», остальные дети - «вороны».*

Возле ёлочки зелёной                                         *Дети прыгают,*

Скачут, каркают вороны: «Кар! Кар! Кар!»*изображая*

*ворону.*

Тут собачка прибежала                                      *Дети убегают от*

И ворон всех разогнала: «Ав! Ав! Ав!»*«собачки».*

*Игра повторяется 2-3 раза.*

**Подвижная игра «Гуси – гуси»**

***Цель:*** развитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.

*Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.*

*Ведущий говорит: «Гуси, гуси».  
Дети: «Га, га, га».  
Ведущий: «Есть хотите?»   
Дети: «Да, да, да».  
Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите*».

*Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.*

**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**ДЛЯ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«Найди флажок»**

Дети сидят на стульях в разных местах комнаты (площадки). По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей).

«Пора искать флажок»,— говорит воспитатель, дети открывают глаза и идут искать флажки.

Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все дети найдут флажки, они идут вдоль сторон площадки, держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок.

По сигналу «На места!» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.  
Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок.  
Хорошо проводить эту игру в лесу на полянке: можно прятать флажки в траве, в кустах, за деревьями. Найди свой домик.  
 Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке (комнате) группками или в одиночку кто куда хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.  
 *Вариант игры*

Вместо индивидуального «домика» — стула, можно предложить детям устроить коллективные домики в разных углах комнаты и собраться там по 4—6 человек. В каждом доме воспитатель ставит цветной флаг (красный, синий, желтый). Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки закрыть глаза и переставляет флаги.  
 По слову «домой» дети открывают глаза, находят флаг своего цвета и собираются возле него.

**«Птички»**

Дети – «птички» садятся на стульчики, расставленные за начертанной линией. На слова воспитателя: «Ай, птички полетели!» птички летают по всей площадке, кто куда хочет. На слова воспитателя: «Птички в гнезда полетели» дети спешат и садятся на свои стульчики. Воспитатель называет самую ловкую и быструю птичку, которая первая прилетела в свое гнездо. Игра повторяется.

**«Мыши и кот»**

Дети - «мыши» сидят в «норках» — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки.  
В одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель.  
 Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все мыши вернутся в норки, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

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

**«Пузыри»**

Дети – это как бы не надутые «пузыри». Они приседают в разных концах площадки, а на слова воспитателя: «Пузыри надуваются» дети поднимаются, медленно отводя руки в стороны, как можно дальше назад. На слова воспитателя: «Из пузырей выходит воздух» дети приседают снова на корточки, выдыхая воздух, произносят звук «С- с- с». Воспитатель, стоя на одном месте, претворяется, что надувает пузыри (дети в это время поднимаются). Дальше он произносит: «Пузыри полетели по площадке». После этих слов дети начинают кружиться, прыгать, бегать по площадке. На слова воспитателя: «Пузыри сели!» дети садятся на заранее подготовленные стульчики.

**«Поезд»**  
 Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные — «вагоны».  
Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец, переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звук «чу-чу-чу»).  
«Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время воспитатель сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Вариант игры. После остановки поезда дети идут погулять. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой «вагон».

**«Курочка и цыплята»**

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

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

**«Мишка идет по мостику»**

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

**«Кружись — не упади!»**

В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратковременное медленное кружение на месте.  
  
 **«Шире шагай»**

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

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

**«Найди мяч!»**

Дети сидят на стульчиках с одной стороны площадки. Воспитатель, называя имя присутствующего ребенка, подает мяч. Затем все дети встают, поворачиваются в обратную сторону и закрывают глаза.  
 Воспитатель поет песенку:

*Валю, ты спрячь быстрей*

*Мяч большой голубой!*

*Мяч этот мы найдем*

*И тебе принесем.*

Ребенок в это время прячет мяч и возвращается на свое место. Воспитатель, обращаясь ко всем участникам, говорит:

*А теперь ищите мяч*

*Большой и голубой.*

Все дети раскрывают глаза и ищут спрятанный мяч:

*"Солнышко и дождик"*

*Дети встают в круг.*

*«Смотрит солнышко в окошко,*

*Идут по кругу.*

*Светит в нашу комнатку».*

*«Мы захлопаем в ладоши, Хлопают стоя на месте.*

*Очень рады солнышку.*

*Топ-топ-топ-топ! Ритмично притопывают на*

*Топ-топ-топ-топ! месте.*

*Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладоши,*

*Хлоп-хлоп-хлоп.* На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра повторяется.

**«Воробушки и кот»**

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на пол. Это — «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают врассыпную по всей комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

**«Котята и ребята»**

Подгруппа детей изображает котят, остальные — их хозяева (у каждого 1—2 котенка). Котята на заборчике — на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают — просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут: «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила: по сигналу влезать и слезать любым способом; - убегать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от линии).

**«Огуречик»**  
 В одном конце площадке – воспитатель «ловишка», в другом дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:

*Огуречик, огуречик,*

*Не ходи на тот конечик:*

*Там мышка живет,*

*Тебе хвостик отгрызет.*

По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.  
  
 **«Найди свой цвет»**

Дети получают флажки 3-4 цветов: один - красного, другие – синего, третьи – желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок (красный, синий, желтый).  
 По сигналу воспитателя «идем гулять» дети расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу воспитателя «найди свой цвет» дети бегут к флажку соответствующего цвета. «Найди себе пару»  
 Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.   
 В игре должно принимать не четное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня не зевай себе пару выбирай.

Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется

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

*Вот лягушки по дорожке*

*Скачут, вытянувши ножки,*

*Ква-ква-ква, ква-ква-ква,*

*Скачут, вытянувши ножки.*

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

При повторении игры роли меняются.

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

**«Бабочка»**

Привязать к нитке вырезанную из бумаги бабочку. Бабочку пронести перед лицами детей, которые стоят полукругом или в кругу. Дети дуют на бабочку. Бабочка отлетает от них. Начинать дуть нужно только тогда, когда бабочка уже перед лицом ребенка.

**«Наседка и цыплята»**

Дети изображают «цыплят», а воспитатель — «наседку».

На одной стороне площадки огорожено веревкой место — «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40—50 см).

Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.  
 Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.  
Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке.

**«Подбрось повыше»**

Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12—15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.  
 Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

**«Попади в цель»**

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

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы.

**«Через болото»**

На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15X20 см) выкладываются 2—3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10—15 см. 2—3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.  
 Правила: вставать только на кирпичики, не касаясь, пола: доходить до конца дорожки.

**ПАЛЬЧИКОВЫЕ  ИГРЫ.**

**ЦЕЛЬ**: развитие движений пальцев и кистей рук.

**Задача**: развитие ручной умелости и совершенствование точных, сложнокоординированных движений всех звеньев руки – плеча, предплечья и особенно кисти и пальчцев рук.

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

При регулярном использовании обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки, оказывает тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей, неизменно вызывая у них эмоциональный подъём и разрядку нервно-психического напряжения.

**ДВИЖЕНИЕ И РЕЧЬ**.

В.А.Сухомлинский считал, что истоки способностей и дарований находятся на кончиках их пальцев.

Чем больше мастерства в детской руке, тем он умнее.

Существует тесная связь между координацией движений и речью. Тонкие движения пальцев рук появляются раньше артикуляции слогов; последующее совершенствование речевых реакций прямо зависит от степени натренированности движений пальцев. Поэтому необходима тренировка не только артикуляционного аппарата, но и движений пальцев рук.

**значение**

Готовность руки как непосредственного орудия графической деятельности к выполнению точных и сложных движений является важным условием подготовки ребёнка при обучении в школе.

**готовность руки**

Во многом определяется индивидуальными особенностями моторного развития детей и такими физиологическими показателями, как развитие нервной регуляции движений, мелких мышц руки, степень окостенения запястья и фланг пальцев.

**деятельность в режиме дня**

Прямо и посредственно влияет на развитие функций руки организация деятельности детей – предметно-практической, художественно-графической, бытовой, игровой.

**Игры и упражнения**

Для получения максимального эффекта важно ориентировать на те упражнения, задания, игры, которые способствуют развитию всех пальцев руки:

Пальчиковая гимнастика и массаж.

Народные игры с речевым сопровождением.

            Авторские – на основе стихов и без них.

**Пальчиковая гимнастика в раннем возрасте**

Принцип – от простого к сложному.

Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и чётким произнесением текста.

Каждое занятие проводится в течение нескольких минут,           два-три раза в день.

Все упражнения сразу не даются, начинают с одного, ежедневно добавляя по одному и доводя до комплекса из 4-6 упражнений.

После каждого упражнения полагается расслабляющий момент (опустить руки и потрясли ими или покачали руками – пусть отдохнут).

К середине учебного года можно перейти к более сложным упражнениям, к работе с каждым пальчиком по отдельности – «Этот пальчик – дедушка…»

К концу учебного года можно детям предлагать более сложные упражнения – «Пальчики здороваются»…

Необходимо добавлять упражнения по мелкой моторике рук, действия пластилином, глиной, конструирования из кубиков, собирание различных пирамидок, перекладывание из одной кучки в другую карандашей. Пуговиц и т.д.

**Пальчиковая гимнастика и массаж**

Имеют не только развивающее значение, но и терапевтическое (особенно для детей, испытывающих дефицит общения, телесного контакта).

В классическом массаже используют четыре основных приёма: поглаживание, разминание, растирание, постукивание.

В детском саду пальчиковую гимнастику и массаж полезно проводить перед каждым занятием рисованием, после занятий, требующих напряжённой работы мелкой мускулатуры пальцев (вышивание, работа с мелкими предметами, лепка).  
Тренировать пальцы рук можно уже у шестимесячного ребёнка. Для этого используют массаж (поглаживание кистей рук в направлении от кончика пальцев к запястью), а также простые упражнения, используя народные игры «Сорока-белобока», «Пальчик-мальчик» и др.

**Динамические игровые упражнения**

* **Осы** (обе руки сжаты в кулаки, выпрямлены только указательные пальцы, которые совершают одновременные вращательные движения).
* **Человечек** (указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу, то же повторить другой рукой, а затем – обеими руками одновременно  – «бег наперегонки»).
* **Птички летят, машут крыльями** (мизинцы правой и левой рук переплести друг с другом, а пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз).

**Статистические игровые упражнения**

* **Стул, кресло** (правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально, сомкнув пальцы).
* **Лодочка** (прижать руки ладонями друг к другу, слегка их приоткрыв).
* **Улитка с усиками** (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.)
* **Очки** (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
* **Пассажиры в автобусе** ( скрещённые пальцы рук обращены вниз, тыльные стороны рук – вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

**Рекомендации по проведению**

* Знакомить в определённой последовательности:
* Сначала включать в комплекс те из них, которые способствуют формированию удерживать статическое положение кистей и пальцев, а затем игры и упражнения динамического характера.
* Особое внимание обратить на то, чтобы дети упражнялись в разных действиях:

       - сжатие, расслабление, растяжение мышц рук – эти движения             должны сочетаться.

      - тренировались в выполнении изолированных движений каждым пальцем обеих рук;

     - важно тренировать обе руки, т.е. неведущую руку сделать более активной.

**Развитие сенсомоторных координаций и коррекция их недостатков**

* Игры, игровые упражнения и задания на формирование и коррекцию по выработке у детей точной и чёткой координации в системах,
* «**глаз-рука**» («Копировальщики узоров», «Сделай, как я», «Звёздочки»),
* «**ухо-рука**» («Ухо-нос», «Школа радистов», «Самые красивые бусы», «Муха»),
* «**глаз-ухо-рука**» («Передай телеграмму»,                          «Сколько деток» и др.)
* **Упражнение»Моем руки».**
* **Упражнение с монетами.**

Выполняется в игровой форме. Подбираются различные по массе и размеру монеты. Монеты размещаются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребёнок должен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых тяжёлых до самых лёгких. Упражнения сначала выполняются с открытыми глазами, а затем – с закрытыми.

* **Упражнение с чётками**.

Перебирание пальцами чёток или бус \_лучше использовать природный материал – дерево, жёлуди, орехи и т.д.) позволяет сосредоточить внимание на форме перебираемых чёток, постепенно снижая (для возбудимых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличиваея темп (для детей с замедленным темпом деятельности), нормализует ритм дыхания, успокаивает.

* Полезно перебирать чётки или бусы, сопровождая движения рук речью – чтением стихотворения либо скороговорками.
* **Упражнение с палочками и карандашами.**
* **Упражнения с шарами.**
* **Мудры или йога пальцев** – замыкание пальцев рук в той или иной комбинации, обладает определённым оздоровительным эффектом. Мудры можно выполнять в любом положении, но лучше в позе лотоса, не требует особой обстановки или помещения. Мудры выполняют обеими руками.
* Занятия **«штриховка, обводка по трафаретам, рисование»**- эффективный приём развития мускульной памяти, координации движений пальцев рук. глазомер; укрепляет мышцы пальцев и кистей рук, но и способствует развитию речи, а также компенсации и коррекции зрительной недостаточности и формирования двигательных навыков.

**Игры и упражнения**

**со стихотворным   сопровождением.**

* **Апельсин** (начиная с мизинца. Загибать попеременно все пальцы). Мы делили апельсин…
* **Прогулки**:  **весенняя**

Раз, два, три, четыре, пять (разгибаем пальчики)

Мы все в лес пошли гулять (идут по столу)

Столько видели деревьев,

 Что их всех не сосчитать

Вот берёза, вот кленок (разгибаем пальчики)

Рядом стройненький дубок,

Вот рябина, вот сосна –

Всех согрела их весна.

Стали листики пускать (разжимаем и сжимаем пальчики)

Дружно солнышко встречать!( делаем из ладоней солнышко)

**летняя**

Бежали мимо речки смешные человечки ( бегут пальчики)

Прыгали- скакали, прыгали-скакали (прыгают)

Солнышко встречали ( сонышко из ладошек)

Забрались на мостик (стучим ребром ладони)

И забили гвоздик – тук, тук (молоточек)

С мостика в речку- бултых!

Где же человечки? (Купаются в речке)

**зимняя**

1,2,3,4,5 – мы во двор пошли гулять,

Бабу снежную лепили ( изображаем)

Птичек  крошками кормили.

С горки мы потом катались ( проводим по тыльной стороне ладони)

А потом в снегу валялись…  
Все в снегу домой пришли( отряхиваем кистями)                                                            Съели суп и спать легли.

**МЕБЕЛЬ**

Мн**о**го м**е**бел**и** в кварт**и**ре – *дети выполняют четыре хлопка*

Два стола,         *-  на левой руке выставляем указательный и                                                                                                 средний пальцы*

Шкафов – четыре               *-  на правой руке показать 4 пальца*

Есть диван,                         *- загибают мизинец левой руки*

Большое кресло,                *- загибают безымянный палец левой руки*

И для книг нашлось тут место*.- загибают средний палец левой руки*

Люстры,                              *- загибают указательный палец левой руки*

Шторы*,                                - загибают большой палец левой руки*

Стульев – пять.                   *– раскрывают ладонь правой руки и показывают пять пальцев*

Н**а**чин**а**й счит**а**ть оп**я**ть!    *- четыре хлопка.*

**ЁЖИК**

Бегал ежик по дорожке*,    - скрестить прямые пальцы рук*

У него промокли ножки.  *– пальчиками шагают по коленкам*

Ежик яблочко нашел-       *-  сомкнуть ладошки в шар*

Стало очень хорошо*.        -  четыре ритмичных хлопка*

**ЭТОТ ПАЛЬЧИК КАПИТАН**

Этот пальчик капитан.     *– загибаем мизинец на левой руке*

Этот пальчик генерал,        *- загибаем безымянный палец на л.р.*

Этот пальчик адмирал,    *- загибаем средний палец л.р.*

Этот пальчик рядовой*,     - загибаем указательный палец л.р.*

Защищает нас с тобой.      *– загибаем большой палец л.р.*

Все солдаты молодцы-     *- сжимаем и разжимаем все пальцы обеих рук*

Наши славные бойцы!     *-  ритмичные хлопки*

**Пальчиковая гимнастика «Игрушки»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Я с игрушками играю: *(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)*

Мячик я тебе бросаю,  *(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)*

Пирамидку собираю,   *(Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)*

Грузовик везде катаю.*(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем*

*машинку».)*

**Пальчиковая гимнастика «Игрушки»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Мой весёлый круглый мяч, *(Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)*

Щёки круглые не прячь!      *(Смена рук.)*

Я тебя поймаю,                     *(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)*

В ручках покатаю!               *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*

**Пальчиковая гимнастика «Ягоды»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

С ветки ягодки снимаю,        *(Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить*

*каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с*

*него воображаемую ягодку.)*

И в лукошко собираю.          *(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)*

Будет полное лукошко,        *(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной*

*ладошкой.)*

Я попробую немножко.        *(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой*

Я поем ещё чуть-чуть,          *достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)*

Лёгким будет к дому путь!  *(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках*

*«убегают» как можно дальше.)*

**Пальчиковая гимнастика «Грибы»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Красный-красный мухомор-  *(Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)*

Белых крапинок узор.             *(Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки*

*показываем «крапинки».)*

Ты красивый, но не рвём!      *(Погрозили пальчиком.)*

И в корзинку не берём!          *(Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)*

**Пальчиковая гимнастика «Осень»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Вышла осень погулять,   *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Стала листья собирать.   *(Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)*

**Пальчиковая гимнастика «Деревья»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Здравствуй, лес,                  *(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)*

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

**Пальчиковая гимнастика «Овощи»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Я – зелёная капуста,              *(Руки перед собой образуют круг.)*

Без меня в кастрюле пусто.  *(Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)*

Листья снимете с меня,         *(Разводим руки в стороны.)*

И останусь только я!

**Пальчиковая гимнастика «Фрукты»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Жёлтый-жёлтый наш лимон,  *(Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)*

Кислым соком брызжет он.    *(Пальцы резко разводим в стороны.)*

В чай его положим                  *(Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и*

*«опускаем лимон в чай».)*

Вместе с жёлтой кожей.         *(Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения –*

*«помешиваем чай».)*

**Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

В огороде много гряд,          *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

Тут и репа, и салат,               *(Загибают пальцы поочерёдно.)*

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород             *(Хлопают в ладоши.)*

Нас прокормит целый год.

**Пальчиковая гимнастика «Одежда»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Я надену сапоги,       *(Показываем на ноги, туловище, голову.)*

Курточку и шапку.

И на руку каждую     *(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру*

*ладони, показывая направление надевания перчаток.)*

Натяну перчатку.      *(Смена рук.)*

**Пальчиковая гимнастика «Обувь»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Обуваем ножки бегать по дорожке.  *(Двумя пальцами «шагают» по столу.)*

Повторяй за мной слова:                    *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

Ножка – раз, ножка – два!                  *(Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)*

В магазине покупают                          *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

И на ножки надевают

Папа, мама, брат и я –                         *(Загибают пальцы на руках.)*

Любит обувь вся семья.                      *(«Шагают» пальцами по столу.)*

**Пальчиковая гимнастика «Посуда»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Из тарелок, как один,            *(Ладони вместе перед собой «тарелка».)*

Суп мы ложками едим.         *(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

Вилкой кушаем котлеты,      *(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец*

*придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)*

Ножик режет нам омлеты.    *(«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)*

**Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Муку в тесто замесили,      *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

А из теста мы слепили       *(Прихлопывают ладонями, «лепят».)*

Пирожки и плюшки,          *(Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)*

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи –            *(Обе ладони разворачивают вверх.)*

Всё мы испечем в печи.

Очень вкусно!                    *(Гладят животы.)*

**Пальчиковая гимнастика «Зима»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Снег ложится на дома,     *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*

Улицы и крыши.               *(Руки «домиком».)*

Тихо к нам идёт зима,      *(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Мы её не слышим…         *(Рука за ухом.)*

**Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Что зимой мы любим делать?      *(Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)*

В снежки играть,

На лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

**Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

- Здравствуй, Дедушка Мороз!   *(Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)*

Что в подарок нам принёс?         *(Руки вперёд ладонями вверх.)*

- Громкие хлопушки,                   *(Хлопнуть в ладоши.)*

Сладости, игрушки.                     *(Вертим кистями.)*

**Пальчиковая гимнастика «Части тела»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

У меня есть голова,              *(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)*

Грудь, живот, а там – спина,

Ножки – чтобы поскакать,

Ручки – чтобы поиграть.

**Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Вот, убрав царапки,     *(«Моем руки».)*

Кошка моет лапки.

Мордочку и ушки        *(Круговые движения ладонью по лицу.)*

На своей макушке.      *(Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет*

*ушки.)*

**Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Побежали вдоль реки     *(Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от*

*себя к краю. Повторяют несколько раз.)*

Котята наперегонки.

**Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Заяц и ёжик навстречу друг другу     *(Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу*

*друг другу.)*

Шли по дорожке по полю, по лугу.

Встретились – и испугались они.      *(Стукнуть кулачками.)*

Быстро бежали – поди догони!          *(Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)*

**Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Это зайчонок, это бельчонок,                *(Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*

Это лисёнок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок      *(Вращают большим пальцем.)*

Бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

**Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Зайка – ушки на макушке –     *(Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».)*

Скачет, скачет по опушке.      *(Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)*

Шёл за ним колючий ёжик,    *(Переплели пальцы и пошевелили.)*

Шёл по травке без дорожек,

А за ёжиком – краса –             *(Плавные движения руками перед собой.)*

Рыжехвостая лиса.

**Пальчиковая гимнастика «День Защитника Отечества»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Илья Муромец –         *(Приосаниться.)*

Добрый молодец.       *(Показать бицепсы.)*

Зорко в даль глядит   *(Рука козырьком.)*

Да врагов разит.         *(«Бросить копьё».)*

**Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Хобот носит только он –      *(Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)*

Лопоухий серый слон.          *(Приставляем руки к ушам.)*

**Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Мамочка хорошая,     *(Воздушный поцелуй над ладонью.)*

Мамочка любимая!    *(Поцелуй над другой ладонью.)*

Очень я её люблю,     *(Сдуваем с ладони поцелуй.)*

Поцелуи ей дарю!      *(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

**Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Зёрна курочка клюёт,        *(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)*

И цыплятки тут как тут.   *(Щепотки «клюют» по очереди.)*

В воду уточка нырнёт,      *(Ладошки вместе «ныряют» вперёд.)*

А цыплятки не нырнут.    *(Погрозили пальчиком.)*

**Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Есть у курицы цыплёнок,      *(Большим пальцем поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца.)*

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок.

У каждой мамы малыши –    *(Перебирают пальцы по очереди.)*

Все красивы, хороши.

**Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Дятел дерево долбит:           *(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком*

*стучите о неё.)*

Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит     *(Смена рук.)*

Стук-стук-стук.

**Пальчиковая гимнастика «Наш дом»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Этот дом – одноэтажный.              *(Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)*

Этот дом – он двухэтажный.

А вот этот – трёхэтажный.

Этот дом – он самый важный:

Он у нас пятиэтажный.

**Пальчиковая гимнастика «Мебель»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

На кроватке мы поспали,          *(Руки под щёку.)*

Вещи в шкаф уже убрали.        *(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)*

Мы на стуле посидели              *(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)*

И за столиком поели.                *(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

**Пальчиковая гимнастика «Транспорт»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

По шоссе идут машины,       *(Крутим воображаемый руль.)*

По асфальту едут шины.      *(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)*

По дороге не беги,                *(Погрозили пальцем.)*

Я скажу тебе: «Би-би».        *(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)*

**Пальчиковая гимнастика «Весна»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Вот уж две недели        *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*

Капают капели.

Снег на солнце тает      *(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*

И ручьём стекает.         *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

**Пальчиковая гимнастика «Насекомые»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Мы пошли гулять на луг,      *(«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.)*

А по лугу ползал жук!           *(Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.)*

**Пальчиковая гимнастика «Лето»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Солнцем ласковым согрето,    *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять               *(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)*

И цветочки собирать.               *(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

**Пальчиковая гимнастика «Цветы»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Ромашки белые цветки –                *(Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)*

Как пальцы маленькой руки.

И вот слетаются жуки                    *(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)*

Считать ромашки лепестки.

**Пальчиковая гимнастика «Космос»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Утро – солнце всходит.       *(Поднимаем растопыренную ладошку.)*

Ночь – луна приходит.        *(Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц».)*

**Комплексы утренней гимнастики для детей**

**по ранней профориентации**

**Курочки.** (3-4года)

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

ОРУ

1. «Курочки машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. (4 раза).

2. «Курочки пьют воду». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. (5 раз).

3. «Курочки клюют зерна». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. (4 раза).

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**Гуси**. (4-5 лет)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

ОРУ

1. «Гуси машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». (5 раз).

2. «Гуси пьют воду». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. (5 раз).

3. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. (5 раз).

4. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**Лошадки.** (4-5 лет).

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним.

Построение в звенья.

ОРУ

1. «Запряги лошадку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. (5 раз)

2. «Лошадка поднимает ногу» И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую(левую) ногу согнутую в колене, вернуться в исходное положение. (6 раз).

3. «Проверь подковы» И.п.: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение. (5 раз).

4. «Поехали на лошадке». И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. (4 раза).

5. «Лошадка бьет копытом. И.п. Ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. (6 раз).

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне .

**«Утки шагают» (5 лет)**

1. Подняв руки в стороны, двигают ими вверх, вниз, произнося: «Утки раскрыли крылья!, «Кря-кря-кря».Дети повторяют упражнение в медленном темпе (4-5)

2. Приседая, опускают голову вниз и произносят: «Утки пьют воду», «Кря-кря-кря». Дети повторяют упражнение в медленном темпе 3-4 раза.

3. Положив руки на пояс, наклоняют туловище вперед и произносят: «Утки увидели червячка», «Кря-кря-кря».

Приседают и идут на корточках «утиным шагом» в медленном темпе 10 секунд. Дети повторяют упражнение.

4. Ходьба в течение 20 – 30 секунд.