

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска
детский сад №29 «Ёлочка»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ **И МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 лет)**

Подготовил инструктор по ФИЗО (плавание)
Бребан С.В

«Бегите ко мне».

В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Убрав рейки (или шнуры), воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, она переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне». Игра повторяется 3—4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

«Догони мяч».

Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В данной игре, как и в предыдущей, воспитывается умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении.

«Найди свой домик».

Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять», — говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.

Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик.

«Наседка и цыплята».

Дети изображают цыплят, а воспитатель — наседку. На одной стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см) — это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3—4 раза.

«Поезд».

Дети строятся в колонну по одной стороне зала или площадки. 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 «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Педагог во время игры регулирует темп и продолжительность движения детей. Вначале он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Когда дети хорошо освоят игру, т. е. движение в колонне друг за другом, можно ввести усложнение — после остановки поезда малыши идут гулять:

собирают цветы, ягоды, грибы, шишки (если игра проводится зимой, то дети ловят снежинки, делают снежки, бросают их и т.д.). Услышав гудок, все бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале дети могут строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

«Мыши в кладовой».

Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, расположенных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 40—50 см—это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. После неоднократного проведения игры роль кошки исполняет ребенок.

«Трамвай».

Дети стоят вдоль стены зала в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны, один ребенок держится правой рукой, другой — левой. Воспитатель в одном из углов комнаты держит три цветных флажка желтый, красный и зеленый. Когда поднят зеленый флажок, дети бегут — трамвай двигается. Когда поднят желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут. Если желающих играть много (имеется в виду не на занятии, а в свободное время на прогулке), то можно устроить остановку, на которой часть детей ждет прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие — входят.

«По ровненькой дорожке».

Дети сидят на стульях, на скамейках или траве. Воспитатель предлагает построиться в колонну по одному и пойти гулять.

«По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!»

Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму - бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале воспитатель сам ведет колонну. Потом отходит в сторону и следит за тем, как дети согласуют свои движения с ритмом стиха.

«Воробышки и кот».

Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высота 15—20 см) или

скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают врассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза.

«Птичка и птенчики»

«Я буду птица, а вы — мои птенчики»,— говорит воспитатель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!» Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать»,— говорит воспитатель. Птенчики выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчики, домой» дети бегут в круг. Игра повторяется несколько раз.

«Кролики».

На одной стороне площадки ставятся дуги (или обручи). На противоположной стороне ставится стул—дом сторожа, на стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках»,— говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки»,— говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.

«Лягушки».

На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

«Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква!

Скачет, вытянувши ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки - лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

«Найди свой цвет».

У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.

«Птички в гнездышках».

В разных концах зала устраивается 3—4 гнезда из обручей большого диаметра

или строительного материала. Дети-птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд — перешагивают через препятствие и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям,— клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «птички, в гнезда» дети убегают в гнезда, перешагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда. Игра повторяется 4—5 раз. При повторении игры можно предложить детям выпрыгнуть из круга на двух ногах. При проведении данной игры важно, чтобы педагог, не сокращая время для бега, умело чередовал двигательную активность и отдых детей.

«Мы топаем ногами».

Играющие становятся в круг на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети действуют, согласно его содержанию.

«Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головами.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем».

Дети соединяют руки, образуя круг.

«И бегаем кругом,

И бегаем кругом»,

Все бегут, воспитатель говорит: «Стой!» Малыши останавливаются. Игра повторяется.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 лет).

ЛОШАДКИ

Дети выбирают пару по своему желанию: один — лошадка, другой — кучер. Кучер запрягает лошадку, надевает вожжи и едет по прямому направлению от одной стороны площадки до другой и обратно или по краям площадки. Затем по указанию воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется.

КОНИКИ

Пять-шесть детей становятся у одного края площадки, воспитатель дает каждому палку длиной 50—60 см. Дети садятся на палки верхом и скачут в противоположную сторону площадки, изображая конников. Бежать надо быстро, не наталкиваясь друг на друга.

ДОГОНИ ОБРУЧ

Пока дети не научатся самостоятельно прокатывать обруч, воспитатель катит обруч сам и предлагает кому-либо догнать его. Бежать нужно быстро и при этом проявить ловкость, суметь подхватить обруч, пока он катится.

ПРИНЕСИ ПРЕДМЕТ

Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне раскладываются предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель предлагает кому-либо добежать до игрушки, взять одну и принести ему. Педагог хвалит ребенка, рассматривает игрушку и просит отнести ее обратно. Затем то же задание выполняет другой ребенок. Игра повторяется 2—3 раза, т. е. один ребенок столько же раз выполняет задание.

Игру можно усложнить, предложив добежать до предметов по дорожке (длина 3—4 м). Такая дорожка обозначается двумя параллельными линиями, начерченными на земле на расстоянии 25—30 см одна от другой.

Затем играют одновременно несколько детей. В этом случае они приучаются бежать в одном направлении, не мешая друг другу. Выполнение таких заданий имеет некоторый элемент соревнования. Каждый ребенок старается принести игрушку первым, хотя воспитатель не ставит задачу выполнить задание на скорость.

БЕГ С ВЕРТУШКОЙ

Вертушку делают так. Квадрат плотной бумаги (сторона квадрата 10 см) надрезают с углом по диагонали, сохраняя середину. Затем, загнув уголки к центру, прибивают их к палочке не очень плотно. Вертушка готова. Чем быстрее бежишь, тем сильнее она вертится.

ПОЙМАЙ БАБОЧКУ

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему прикрепляют вырезанную из бумаги бабочку. Воспитатель держит прут так, чтобы бабочка «летала» над головой детей. Они подпрыгивают, стараясь ее поймать.

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

На площадке чертят две линии на расстоянии 1,5—2 м одна от другой — это ручеек. Играющие (6—8 детей) стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (начерченным кружкам), не намочив ноги. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли легко перепрыгнуть с одного на другой (примерно 25—30 см). Одновременно переходят ручеек несколько детей, остальные вместе с воспитателем наблюдают за ними. Тот, кто оступился, — намочил ноги, идет сушить их на солнышке — садится на скамейку. При повторении игры они вновь включаются в игру. Воспитатель поощряет детей, помогает некоторым перейти на другой берег.

КУРЫ В ОГОРОДЕ

Дети-куры располагаются за бревном. По другую сторону бревна на площадке нарисован большой прямоугольник — это огород. Воспитатель-сторож ходит по огороду, смотрит, нет ли где кур, затем уходит и садится на скамейку. Куры тут же взлетают на забор (бревно), затем спрыгивают с него в огород и начинают бегать, клевать посаженные овощи. Сторож замечает кур, прогоняет их из огорода, хлопая в ладоши и приговаривая: «Кыш, кыш!». После нескольких повторений игры сторожем может быть ребенок.

КЕГЛИ

В игре используются пластмассовые кегли. Их устанавливают на расстоянии 10—15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1—1,5 м. Воспитатель поощряет тех, кто попадет в кегли, помогает другим выполнить задание, не фиксируя внимания на проигрыше.

ДОКАТИ МЯЧ

Детям дают разноцветные мячи или шары небольшого размера (диаметр 6—8 см) и предлагают катить их до флажка (линии), находящегося от детей на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель отмечает тех, кто хорошо справился с заданием, предлагает прокатить еще раз. Когда дети прокатят мячи 2—3 раза, они собирают их в корзину.

ПРОКАТИ ОБРУЧ

Трое-четверо детей становятся лицом к воспитателю на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель катит обруч поочередно к каждому ребенку, тот ловит его и катит обратно к воспитателю. Когда дети научатся хорошо катить и ловить обруч, они могут играть друг с другом.

БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ

Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого лежит кубик (или другой предмет). Водящий (ребенок) находится в середине круга. Он старается взять кубик. Играющий, к которому направляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, ребенок встает. Тот, кто не успел защитить свой кубик, (водящий дотронулся до кубика) выходит из круга. Он временно не участвует в игре.

Если водящий сможет взять 2—3 кубика, назначается новый водящий. Игра

повторяется со всеми детьми.

ПЕРЕДАЧА ШАРОВ

Дети сидят на стульях по кругу (или на траве). Воспитатель дает двоим, рядом сидящим, по шару и предлагает передавать их (один вправо, другой влево). Когда шары встретятся, дети ударяют их друг о друга, говоря: «Стукнулись». Затем встают и бегут по кругу в противоположные стороны, остальные играющие приговаривают: «Побежали, побежали...» Вернувшись на свои места, дети говорят: «Встретились» — и отдают шары воспитателю. Он передает их другим участникам. Игра повторяется.

«Не пропусти мяч».

Дети выстраиваются в 3—4 круга (чертят на земле). В центре каждого круга один водящий с мячом (примерно на расстоянии 2 м от играющих) в руках. Исходное положение для всех играющих — стойка ноги врозь. По сигналу воспитатель каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему и т. д. Через некоторое время назначается другой водящий. Воспитатель следит за действиями детей, требует соблюдать основное правило игры не наступать на черту, точно направлять мяч партнеру.

«Не задень».

Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в один ряд длиной 3 м. Упражнение выполняется двумя колоннами.

«Прокати обруч».

Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м. У одной подгруппы детей в руках обручи. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу». По команде воспитателя «Покатили!» дети прокатывают обручи друг другу. Можно предложить детям распределиться на пары и, не мешая друг другу, прокатывать обручи. Воспитатель оказывает помощь тем, кому она необходима.

«Вдоль дорожки».

Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и в 1 м от них ставит по кубику. Напротив каждой дорожки встает колонна детей. Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. Отмечается ребенок (в каждой паре), быстрее выполнивший задание.

«Мяч через сетку»

Между двумя стойками (или деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой руки ребенка. Дети располагаются по обеим сторонам на расстоянии 1,5—2 м от сетки и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы, ловят мяч после отскока от земли.

«Кто быстрее до кубика». «Подбрось — поймай».

Дети распределяются на две подгруппы — одна прыгает на двух ногах до кубика (двумя командами), расстояние 3 м, вторая подгруппа подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками.

«Перебрось — поймай».

Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в двух шеренгах, одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ — двумя руками снизу) — 10—12 раз.

«Успей поймать».

Построение в 3—4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают большой мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся мяча. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, водящим становится тот, кто бросал мяч.

«Мяч через шнур»

На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивается шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста). Дети двумя шеренгами располагаются по одной стороне от шнура. В руках у детей первой шеренги большие мячи. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на 2 м от шнура) и по его сигналу «бросили» дети перебрасывают мяч через шнур, затем бегут за ним и передают детям второй шеренги. Каждая подгруппа детей выполняет перебрасывание 3—4 раза.

«Кто быстрее до кегли».

На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию «старта» (кладет два шнура). На другой стороне на расстоянии 3 м ставит в одну линию два предмета на расстоянии 0,5 м.

Дети одной подгруппы прыгают парами на двух ногах до предмета, соревнуясь, кто быстрее преодолет дистанцию.

«Прокати и не урони».

Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой. В руках у детей первой шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) они катят обручи в противоположную сторону, дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Упражнение повторяется.

«Мяч в корзину».

Дети строятся в три круга на расстоянии 2 м от центра, в центр круга ставится корзина. Нужно забросить мяч правой рукой снизу в корзину по сигналу воспитателя. Команда, забросившая большее количество мячей, становится победительницей. Упражнение повторяется 3—4 раза.

«Не попадись».

На площадке чертится круг. В центре двое ловишек. Играющие впрыгивают в круг на двух ногах и выпрыгивают из него по мере приближения ловишки. Те стараются осалить их. Кто не успел выпрыгнуть из круга, временно выходит из игры. При повторении игры все вновь встают в круг, выбирают других ловишек из числа тех детей, кто не был осален.

«Догони мяч».

Дети выстраиваются на площадке в одну или две шеренги у исходной черты, в руках у каждого большой мяч. По сигналу воспитателя «покатили» дети прокатывают мяч в прямом направлении, отталкивая его двумя руками; на следующий сигнал «Беги!» догоняют мяч, берут его и поднимают над головой, затем шагом возвращаются к исходной линии. Упражнение повторяется 3 раза.

«Веселые снежинки».

Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал «ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал «ветер утих» останавливаются. Упражнение повторяется 3—4 раза.

«Кто быстрее до снеговика».

Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2—3 м. У каждого в руках по два снежка. По команде воспитателя «Коля, Петя, Оля, Маша, бегите!» дети бегут к снеговика, кладут по одному снежку и возвращаются на место. Отмечают того, кто быстро справился с заданием. Затем бегут другие дети. Упражнение повторяется.

«Кто дальше бросит».

Воспитатель приглашает детей к снеговика и предлагает взять каждому по два снежка, затем они выстраиваются в две шеренги и бросают снежки как можно дальше (можно поставить ориентир). Воспитатель отмечает наиболее метких детей.

«Снежная карусель».

Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу «снежинки полетели» дети ускоряют шаг и переходят на бег. Пробежав один - два круга, воспитатель говорит: «Ветер изменился». Все поворачиваются в другую сторону и вновь повторяют движение по кругу. «Ветер затих»,— говорит педагог, и снежинки постепенно замедляют движение и останавливаются.

«Петушки ходят».

Поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона — низко присесть, руки вытянуть вперед в стороны.

«По снежному валу»

Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2—3 раза).

«Снайперы»

На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько ярких кубиков. Дети выстраиваются в шеренгу и по команде «Бросили!» стараются снежком сбить кубик.

«Перепрыгни и не задень».

Играющие перепрыгивают на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6—10 см), расстояние между ними 40—50 см.

«Змейкой между санками».

В один ряд ставят 6—8 санок. Дети выстраиваются в колонну по одному за воспитателем и передвигаются между санками змейкой (темп умеренный) — 2—3 раза.

«Добрось до кегли»

На расстоянии 2—2,5 м от исходной линии воспитатель ставит несколько кеглей. По сигналу дети выстраиваются в шеренгу и стараются сбить снежком кегли.

«Покружись».

Воспитатель предлагает детям построиться в пары (кто с кем хочет), и расположиться по всей площадке. По сигналу «покружись» пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2—3 раза).

«Найдем снегурочку».

Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Педагог говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо поискать. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку, найдя, водят хоровод вокруг снеговика или ёлки.

«Точно в цель!».

На снежный вал ставятся предметы (кубики, кегли). Дети, построившись в шеренгу, располагаются на расстоянии 2,5 м от цели и по сигналу воспитателя бросают 2—3 снежка. Отмечают тех, кто точно попал в цель.

«Туннель».

Дети распределяются на две подгруппы: первая строится в пары и изображает туннель, вторая встает в колонну по одному — поезд. Подается сигнал воспитателя, и поезд движется в туннель. После того как дети 2 раза пройдут через туннель, играющие меняются ролями.

«Быстрые и ловкие».

Дети выстраиваются вокруг снеговика, у каждого в руках снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговика, кладут снежок и возвращаются на свое место, повернувшись спиной к снеговика. Воспитатель убирает один снежок. По сигналу «беги» дети снова бегут к снеговика, берут снежок и поднимают его над головой. Тот, кто остался без снежка, считается проигравшим. При повторении игры кладут недостающий снежок.

«Сбей предмет».

На снежный вал ставят 8—10 кеглей. Дети лепят по 2—3 снежка и встают на исходную линию, бросают снежки, стараясь сбить кеглю.

«Прокати—не задень».

Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим детям, затем присесть на корточки и катать мячи навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, чтобы мячи не столкнулись. Дети катают мяч в произвольном, удобном для них темпе.

«На одной ножке вдоль дорожки».

Воспитатель из кубиков или шнуров выкладывает дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать сначала на одной ноге до конца дорожки (по двум-трем дорожкам) и шагом вернуться в конец своей колонны, при повторении — на другой

ноге.

«Брось через веревочку».

На середине площадки между деревьями или стойками натягивается шнур (чуть выше поднятой руки ребенка). Одна подгруппа детей с мячом в руках выстраивается на исходную линию, на расстоянии 2 м от шнура. По сигналу воспитателя они перебрасывают мяч, бегут за ним. В это время на исходную линию выходит другая подгруппа, дети первой подгруппы передают им мячи. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Перепрыгни ручеек».

Прыжки в длину с места — перепрыгивание через 6—8 шнуров (3—4 ручейка). Упражнение может выполняться двумя шеренгами, т. е. для второй подгруппы детей должно быть такое же число ручейков.

«Будь ловким».

Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) одной рукой несколько раз подряд стоя на месте.

«Прокати и поймай».

Дети выстраиваются в пары и прокатывают обруч друг другу (расстояние 3 м).

«Сбей булаву» (кеглию).

На площадке на расстоянии 2—2,5 м от исходной черты устанавливают 5—6 булав. Дети по подгруппам бросают мешочки (1—2), стараясь сбить булаву.

«Накинь кольцо»

Дети в колонне по одному поочередно набрасывают кольца на различные фигурки, например на зайчика с поднятой лапой, на белку, держащую шишку, и т. д.

«Попади в корзину»

Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети встают вокруг корзины на расстоянии 2 м. В руках у каждого по два мешочка. Вначале бросают правой и левой рукой мальчики, затем девочки.