**Подвижные игры**

**«Пройди – не задень»**

(игры с ходьбой и бегом)

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между рядами – 35-40 см, а между кеглями одного ряда – 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задев кегли.

**«Пройди – не упади»**

(игры с ходьбой и бегом)

Инструктор кладет на пол доску шириной 25-30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25-30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая их.

**«Бегите к флажку»**

(игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты. На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики). Дети по предложению инструктора идут к флажкам, берут их и направляются к инструктору. Затем по его сигналу бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно.

**«Кот и мыши»**

(игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят на скамейке – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты сидит кот, роль которого исполняет инструктор. Кот засыпает (закрывает глаза, а мыши разбегаются по всей комнате. 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 норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

**«Птички в гнездышках»**

(игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты, - это гнездышки. По сигналу инструктора все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу инструктора «Птички, в гнездышки!» возвращаются на свои места.

**«Воробышки и автомобиль»**

(игры с ходьбой и бегом)

Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу инструктора «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнезда (садятся на места). Автомобиль возвращается в гараж – воробышки полетели.

**«Найди свой домик»**

(игры с ходьбой и бегом)

Инструктор предлагает детям выбрать домики. Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу инструктора дети выбегают из домиков, расходятся по площадке и резвятся до тех пор, пока инструктор не скажет «Найди свой домик! ». По этому сигналу дети бегут в свои домики.

**«Пройди и не сбей»**

(игры с ходьбой и бегом)

На полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая их.

**«Такси»**

(игры с ходьбой и бегом)

Дети становятся внутрь большого обруча (диаметром 1м, держат его в опущенных руках: один — у одной стороны обода, другой — у противоположной, друг за другом. Первый ребенок — водитель такси, второй — пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

**«Огуречик, огуречик»**

(игры с ходьбой и бегом)

Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне живет мышка (инструктор или кто-либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик:

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.

**«Мы топаем ногами»**

(игры с ходьбой и бегом)

Инструктор вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегом кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время инструктор говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

**«По ровненькой дорожке»**

(игры с прыжками)

Дети вместе с инструктором на одной стороне площадки намечают место, где у них будет дом, и отправляются в путь. Инструктор произносит текст, в соответствии с которым дети выполняют разные движения: идут, прыгают, приседают.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два! (Идут.)

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам

В ямку – бух! (Прыгают.)

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

(Дети идут, а затем приседают на корточки.)

Вот наш дом,

Здесь мы живем.

(Все бегут в дом.)

**«С кочки на кочку»**

(игры с прыжками)

На площадке инструктор чертит круги диаметром 30-35 см. расстояние между ними примерно 25-30 см. Это кочки, по которым нужно перебраться на другую сторону болота. По кочкам можно перешагивать, перебегать, перепрыгивать.

**«Через ручеек»**

(игры с прыжками)

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

Рекомендации. Инструктор может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не замочить ноги.

**«Лягушки»**

(игры с прыжками)

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга – это болотце. Дети-лягушки располагаются по краю болотца, а другие дети садятся на стулья, расставленные вдали от болотца. Инструктор вместе с детьми, сидящими на стульях, говорит следующие слова:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, прыгают, продвигаясь вперед, изображают лягушек. По окончании текста дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши – пугают лягушек; дети-лягушки прыгают через черту – в болотце и садятся на корточки. Затем игра повторяется.

**«Поймай комара»**

(игры с прыжками)

Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Инструктор находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1, 5 м, к которому шнуром привязана фигурка комара (из бумаги или материи). Инструктор кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Поймавший комара говорит: «Я поймал».

Рекомендации. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, инструктор то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

**«Зайчата»**

(игры с прыжками)

Все дети – зайчики. Они располагаются на пригорке. Им может служить горка на площадке или в комнате. Инструктор говорит:

В поле на пригорке

Зайчики сидят,

Свои лапки греют,

Ими шевелят.

Дети делают соответствующие движения (хлопают в ладоши, шевелят руками). Через некоторое время инструктор и дети говорят:

Крепче стал мороз никак,

Мы замерзнем, сидя так.

Чтоб согреться поскорей,

Будем прыгать веселей.

Дети сбегают с горки, начинают бегать, подпрыгивать, постукивать лапкой о лапку. По сигналу инструктора возвращаются на горку.

**«Проползи – не задень»**

(игры с ползанием и лазаньем)

Дети располагаются в одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

**«Пробеги, как мышка, пройди, как мишка»**

(игры с ползанием и лазаньем)

Дети располагаются у одной стены комнаты. Инструктор ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2-3 м вторая, высотой 30-35 см. Инструктор вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, т. е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях, затем вернуться на свое место.

**«Наседка и цыплята»**

(игры с ползанием и лазаньем)

Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки сидит большая птица. Наседка зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм, приседают, наклоняются, перебегают с места на место. По сигналу инструктора «Большая птица летит!» птица ловит цыплят, а те убегают от нее и прячутся в доме.

**«Мыши в кладовой»**

(игры с ползанием и лазаньем)

Дети стоят за стульями (скамейками) или сидят на них на одной стороне площадки – это мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 40-50 см, натянута веревка, за ней кладовая. В стороне от играющих сидит инструктор, исполняющий роль кошки. Когда кошка засыпает, мышки пробираются в кладовую, подлезая под веревку. В кладовой они находят себе лакомства, приседают, грызут сухари, перебегают с места на место, чтобы найти что-нибудь вкусное. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают из кладовой (подлезают под веревку) и прячутся в норки (кошка не ловит мушей, она только делает вид, что хочет поймать их). Не поймав никого, кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается.

**«Подбрось – поймай»**

(игры с бросанием и ловлей)

Один ребенок или несколько детей берут по мячу и встают на свободное место на площадке. Каждый подбрасывает мяч прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

**«Поймай – прокати»**

(игры с бросанием и ловлей)

Напротив ребенка на расстоянии 1, 5-2 м от него стоит инструктор. Он бросает мяч ребенку, а тот ловит его и катит обратно к инструктору.

**«Сбей булаву (кеглю)»**

(игры с бросанием и ловлей)

На полу или земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1-1, 5 м от нее ставят две-три большие булавы (расстояние между ними 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить булаву. Прокатив три мяча, ребенок собирает их и предает следующему играющему.

**«Кто дальше бросит мяч» (мешочек, снежок)**

(игры с бросанием и ловлей)

Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все по сигналу инструктора бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мяч. По сигналу инструктора дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками поднимают мячи над головой. Инструктор отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию.

**«Попади в круг»**

(игры с бросанием и ловлей)

Дети стоят по кругу на расстоянии двух-трех шагов от лежащего в центре большого обруча или круга диаметром 1-1, 5 м. В руках у них мешочки с песком, по сигналу инструктора они бросают их в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

Рекомендации. Инструктор по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки; их надо бросать поочередно правой и левой рукой.

 **«Найди свое место»**

(игры на ориентировку в пространстве)

Каждый играющий выбирает себе домик – место, где он может укрыться. В помещении это может быть стул, скамейка, куб; на участке можно нарисовать кружки. Дети находятся на своих местах. По сигналу инструктора выбегают на площадку, бегают легко в разных направлениях. По сигналу «Найди свое место!» возвращаются на свои места.

**«Найди, что спрятано»**

(игры на ориентировку в пространстве)

Дети стоят по кругу или в шеренге. Инструктор кладет на пол перед ними три – пять предметов (кубики, флажки, погремушки, мячи, кольца) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу инструктора поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Инструктор прячет один или два предмета и говорит: «Раз, два, три! Повернись и посмотри!». Дети поворачиваются лицом к предметам и, внимательно присматриваясь к ним, вспоминают, каких нет. Инструктор предлагает детям найти эти предметы в комнате. Когда предметы будут найдены, игра повторяется.

**«Угадай, кто и где кричит»**

(игры на ориентировку в пространстве)

Дети встают в круг спиной к центру. Инструктор стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга. Кому-то из детей предлагают прокричать, подражая какому-либо домашнему животному или птице: кошке, собаке, петуху. Ребенку, стоящему в центре круга, надо отгадать, кто и где кричал.

**«Найди свой цвет»**

(игры на ориентировку в пространстве)

Инструктор раздает флажки трех-четырех цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты, возле флагов определенных цветов. После слов инструктора «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда инструктор скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флажка соответствующего цвета.

Рекомендации. Вместо флажков каждому ребенку можно дать квадратики, кружочки разного цвета, по которым они будут находить свой флаг.