

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №28 комбинированного вида»

КОНСУЛЬТУЦИЯ
«ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
РЕГУЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА»

Мончегорск
2017

Неотъемлемым компонентом двигательного режима детей являются игровые упражнения.

В чем же заключается суть игровых упражнений, и почему при обучении детей движениям им отдано предпочтение.

Е.А. Тимофеева в книге «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» отмечает: «В игровых упражнениях более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей».

Обучение в игровых упражнениях направлено на развитие познавательной активности, на формирование элементарных знаний о самом движении. Ребенок, выполняя упражнения разными способами, соблюдая последовательность действий, узнает, что одно и то же движение можно выполнять по-разному: бегать можно медленно и быстро, враспынную и в определенном направлении, по дорожке, по доске, оббегая препятствия и преодолевая их. Дети узнают, что с одним и тем же предметом можно выполнять разные действия: обруч можно катить, крутить, через него можно пролезать; мяч можно катить, бросать вверх, вниз о пол, в цель, вдаль.

Игровые упражнения помогают решать разные задачи. Педагог развивает у детей умение слушать и понимать задание, а чтобы малыши могли удерживать задание в памяти в процессе выполнения двигательного действия, он индивидуально общается с ребенком. При этом развивается слуховая и зрительная ориентировка.

Дети по интонации голоса педагога, по темпу произношения им слов, учатся изменять длину шага и темп своего движения, по зрительным ориентирам и звуковому сигналу находить направление движения.

У детей развивается умение выделять сенсорные признаки в предметах: один мячик большой, а другой маленький; один мячик гладкий, а другой - «колючий» - массажный; а также понимать, как

меняются движения в зависимости от величины снаряда или пособия: по узкой доске следует идти не спеша, а по широкой доске можно пробежать.

В игровых упражнениях педагог имеет возможность сосредотачивать внимание детей на основных свойствах предметов. Дети ориентируются на эти свойства при самостоятельном решении двигательных заданий.

Многokrратно выполняя то или иное упражнение, дети овладевают умениями действовать с разными предметами: мячами, мешочками, кубиками, ленточками и др. Внимание педагога должно быть направлено на то, чтобы обеспечить понимание детьми двигательного задания, лучшее его восприятие и правильное воспроизведение движений.

По мнению Е.А. Тимофеевой, «игровые упражнения представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания».

Игровые упражнения достаточно разнообразны по содержанию и «растут» вместе с детьми. Одно и то же двигательное задание постепенно усложняется «сопровождает» ребенка на протяжении длительного времени. В усложненном варианте игровое упражнение сохраняет содержание, но увеличивается число двигательных заданий, простые условия переходят в более сложные, движения детей становятся более активными. Таким образом, при многократном повторении интерес к упражнению у детей не пропадает.

Руководя двигательной деятельностью, педагог не должен подавлять личных интересов и инициативы ребенка. Не следует злоупотреблять готовыми образцами, полезнее вызвать ребенка на самостоятельное выполнение движения. Нужно, чтобы малыш в игровом упражнении как можно чаще был хозяином положения при выполнении двигательного задания.

Игровые упражнения проводятся как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игровые упражнения, тренирующие дыхание.

«Шли, шли и нашли».

- Нашли петушка. Дети отводят руки немного назад (это крылья) идут высоко поднимая колени и говорят: «Ко-ко-ко», затем хлопают руками по бедрам и поют, как петушок: «Ку-ка-ре-ку-у-у».

- Нашли гуся. Дети отводят руки немного назад, идут по залу и произносят: «Га-га-га», затем вытягивают шею и шипят: «ш-ш-ш».

«Шарик лопнул».

Приблизить полусогнутые ладони друг к другу и держать их на уровне губ, как будто держат воображаемый маленький шарик и надувают его: «Ш-ш-ш», - одновременно разводя руки в стороны. Надули большой шарик, а он лопнул: «хлоп» - хлопнуть в ладоши перед собой.

«Едем на поезде».

Дети встают за воспитателем друг за другом (можно одной рукой держаться за длинную палку). Идут, выполняя попеременные движения вперед – назад согнутыми в локтях руками, приговаривая: «Чух-чух-чух», «Ту-ту-ту-у-у».

«Комарики прилетели».

К обручу или палке на разных по длине нитках закреплены «комарики», сделанные из тонкого, легкого материала. Дети быстро идут или бегут за улетающими «комариками» и издают звук: «пи-и-и-и» или «з-з-з».

«Султанчик шуршит».

Дети катают султанчик между ладошками, слушают, как он шуршит и произносят: «ш-ш-ш-ш».

«Дует ветерок».

Дети вытягивают губы трубочкой и произносят: «у-у-у-у».

«Собачка рычит».

Дети на выдохе произносят «рр-рр».

«Выдуваем пузыри».

Дать ребенку стакан с водой и трубочку для коктейля. Предложить опустить трубочку в стакан и подуть в нее так, чтобы воде появились пузыри.

Игровые упражнения, направленные на закрепление основных цветов.

«Найди и постучи»

Вариант 1.

Дети берут погремушки, свободно ходят по группе и звенят ими. Затем стучат погремушкой по ладошке (сначала одной, затем другой руки), приседают и стучат погремушкой по полу, сопровождая действия словами: «Тук – тук! Тук – тук!». Во время ходьбы изменяйте направление движения, называя предметы, до которых нужно дойти. Затем предложите детям подойти к стене, на которой закреплены кружки одного цвета, и постучать по ним погремушкой, называя цвет. После того, как дети запомнили цвет, прикрепите на стену кружки другого цвета. Затем 2-3 цвета одновременно. Дети, выполняя упражнения, называют цвета. Если ребенок затрудняется, путает цвет или молчит, воспитатель помогает ему.

Вариант 2.

Дети берут по 2 кубика одного цвета (красного), ходят, стучат ими друг о друга. Затем подходят к стене, на которой закреплены кружки одного, двух или более цветов, находят кружок нужного (красного) цвета и стучат кубиками по кружку.

Вариант 3.

Дети берут кубики разного цвета и выполняют с ними различные движения:

- постучать кубиками друг о друга,
- согнуть руки в локтях и вращать кистями - «фонарики»,
- спрятать кубики за спину,
- вытянуть руки вперед, показать кубики.

Затем дети подходят к стене, где закреплены разноцветные кружки, находят нужный цвет и стучат по кружку кубиком этого же цвета

«Брось в свою корзинку»

Поставить корзинки (коробки, обручи) 2х цветов на расстоянии друг от друга.

Дети встают за каким-либо препятствием (шнур, линия, стульчики). У каждого ребенка по два предмета (мячики, мешочки, кубики) 2х цветов. Воспитатель просит показать предмет определенного цвета и бросить его в корзинку такого же цвета, затем назвать цвет предмета оставшегося в руке и бросить его в корзинку нужного цвета.

«Веселые мячики»

Поставить разноцветные корзины или обручи в разных местах группы. Высыпать из большой корзины разноцветные мячи и предложить детям собрать их в корзины нужного цвета. Следить за тем, чтобы дети не сталкивались друг с другом, собирая мячи. Это упражнение можно начать с 2х цветов, добавляя или меняя цвета по необходимости.

«Нади свой цвет»

Вариант 1.

Раздать детям флажки 2х-4х цветов. На противоположной стороне комнаты стоят стойки таких же цветов. После слов воспитателя: «Найди свой цвет», дети идут или бегут в прямом направлении к стойке соответствующего цвета.

Вариант 2.

Дети с разноцветными платочками бегают врассыпную. На слова воспитателя: «Найди свой цвет» собираются у стойки нужного цвета.

«Мячик, прыгни в обруч»

Обручи положить на пол, на расстоянии друг от друга.

Сначала дети показывают, как их мячи умеют прыгать (бросают мячи о пол и пытаются их поймать).

Затем воспитатель показывает, как его мяч умеет прыгать в обруче: «Мой мяч прыгает в синем обруче, а теперь ему захотелось попрыгать в желтом (зеленом) обруче. Давайте научим прыгать в обруче и ваши мячи».

Дети выбирают обруч, называют цвет и выполняют задание.

В дальнейшем воспитатель может называть цвет обруча, в котором будет прыгать мячик ребенка, а ребенок находить обруч нужного цвета и выполнять задание.

«Разноцветные ленточки»

В длинной палке просверлить отверстия (через 15 – 20 см.) и вставить ленточки разного цвета (можно закрепить ленточки на палке скотчем):

- поднять палку чуть выше поднятой руки ребенка и предложить ему дотянуться

до ленточки нужного цвета;

- предложить детям догнать свою ленточку (бег по прямой);

- положив палку на пол, предложить детям перешагивать через ленточки, называя цвет ленточки (сначала воспитатель, затем ребенок сам называет цвет ленточки);

- закрепить на палке длинные ленточки на расстоянии 30 – 40 см. и предложить детям проползти по дорожкам.

Игровые упражнения, направленные на закрепление величины предметов.

«Прямо в цель»

Целью служат большие и маленькие кружки, закрепленные на стене.

Дети берут маленькие мячи или мешочки и подходят к стене. Воспитатель дает задание: «Бросьте мячик в большой кружок». Дети выполняют задание. Дети еще раз берут мячи и подходят к стене, воспитатель повторяет задание или меняет его.

«Найди свой домик»

Вариант 1.

В руках у детей мячи разных размеров (большие, средние, маленькие). На противоположной стороне комнаты лежат обручи, в которых лежит по одному такому же мячу. Воспитатель говорит: «поднимите большие мячи». Затем предлагает поднять маленькие мячи и средние. Воспитатель: «Найдите свой домик с таким же мячом и встаньте в него». После этих слов дети идут или бегут в прямом направлении и встают в обруч, где находится мяч такого же размера.

Вариант 2.

Обручи находятся в разных концах комнаты, а дети бегают врассыпную.

Рекомендации: игровое упражнение нужно начинать с мячей 2х размеров (больших и маленьких).

«Ноги и ножки»

Дети вместе с воспитателем ходят по комнате и произносят слова: «Большие ноги идут по дороге. Т-о-о-п! Т-о-о-п! Т-о-о-п». Эти слова воспитатель произносит на выдохе, низким голосом, с паузами.

«А маленькие ножки шли по дорожке вот так: топ – топ – топ». Эти слова также произносятся на выдохе, быстро и ласково. Дети подражая

воспитателю, произносят слова в той же тональности. Слова должны совпадать с действием.

«По дорожке».

На полу параллельно друг другу выкладывают две дорожки: широкую и узкую. Дети ходят по ним друг за другом. Воспитатель приговаривает: «Дети идут по широкой дорожке. Дети идут по узкой дорожке». По мере усвоения можно давать разнообразные задания:

- пройти по широкой дорожке и еще раз по широкой;
- пройти по узкой дорожке, затем по широкой и др.

Затем количество дорожек увеличивается, добавляются короткие и длинные.

На дорожки можно положить или поставить предметы, которые дети должны перешагнуть.

«Через ручеек»

На полу выкладываются дорожки узкие, широкие, короткие и длинные.

Воспитатель дает задания:

- перепрыгни узкую дорожку;
- перепрыгни длинную дорожку и т.д.

Дети подходят к названной дорожке и выполняют задание.

«Послушные мячи»

Вариант 1.

Воспитатель высыпает из корзины мячи 2х размеров и предлагает детям собрать их. Воспитатель говорит: «Возьмите большие мячи и положите их в большую корзину; теперь возьмите маленькие мячи и положите их в маленькую корзину». По мере усвоения задания его можно усложнить: высыпать мячи 3х размеров.

Вариант 2.

Дети раскладывают мячи по величине, выполняя с ними различные движения:

- большой мяч несут на голове, придерживая его руками;

- средний мяч можно нести за спиной;
- маленький мяч можно перекладывать из руки в руку во время движения.

«Беспорядок»

Воспитатель заранее разбрасывает по группе мячи. Дети заходят в группу, удивляются беспорядку и приходят к выводу, что мячи нужно убрать на место. Дети не просто убирают мячи, а играют с ними.

Сначала убирают самые большие мячи, катят их перед собой сначала вперед, затем назад (дети знакомятся с новым движением - мяч можно катить назад). Воспитатель действует вместе с детьми, поясняя каждое движение.

Средние мячи дети кладут на голову и, придерживая руками, идут, сохраняя равновесие, по широкой дорожке, убирают мячи на место.

Взяв маленькие мячи, дети идут по узенькой дорожке, затем бросают мячи в корзинку.

Начинать лучше с мячей 2х размеров, затем добавить еще один или два.

Игровые упражнения.

Поиграем с флажками.

На стуле сидит мишка. Он принес разноцветные флажки, чтобы дети поиграли с ними. Дети здороваются с мишкой, берут флажки, ходят по группе, машут флажками. Останавливаются и вместе с воспитателем выполняют несложные движения:

- приседают и стучат палочкой флажка о пол;
- поднимают флажки вверх и машут ими;
- вытягивают руки с флажками вперед, опускают вниз и др.

Воспитатель предлагает детям спрятать флажки от мишки. Мишка закрывает лапами глаза или отворачивается от детей. Дети отходят от

мишки и прячут флажки за спину. Мишка ищет флажки и никак не может их найти. «Где же флажки? - спрашивает мишка. «Вот они! - говорят дети и показывают флажки. Дети возвращают флажки мишке и благодарят его за игру.

Флажки можно прятать неоднократно, но всякий раз следует изменять ситуацию.

Цель этого упражнения - заинтересовать детей и вовлечь их в активные двигательные действия, помочь преодолеть робость и застенчивость.

«Непослушные мячи»

Зайка спрятался в корзинке с мячами, но немного торчат ушки. Дети свободно ходят по группе, ищут зайчика. Наконец, находят и достают его из корзины. При этом из корзинки высыпаются и мячи. Дети догоняют мячики (каждый может брать только один мяч), приносят и кладут в корзину.

«Какие непослушные мячи! Они хотели от вас убежать, а у вас ножки быстрые, и вы их догнали» - говорит воспитатель.

«Султанчик танцует».

Показать, как «танцует» султанчик, быстрыми движениями прокатывая палочку султанчика между ладонями.

Дети берут султанчики в руки. Объяснить им, как правильно держать султанчик:

- палочку султанчика положить на ладошку;
- выпрямить пальчики и сверху накрыть палочку другой ладошкой;
- повернуть руки так, чтобы султанчик смотрел вверх.

Все эти действия нужно показать и объяснить, одновременно помогая детям правильно их выполнять.

«Султанчик танцует, а еще шуршит» - говорит воспитатель: «Как он шуршит?». Дети вместе с воспитателем произносят на выдохе: «Ш-ш-ш-ш».

«Ленточки на колечке»

Дети берут по 2 колечка и играют с ленточками (держат их пальчиками в обеих руках): - стоя на месте, выполняют махи руками вперед – назад;

- стоя на месте, прячут ленточки за спину, затем показывают их, вытягивая руки вперед;

- стоя на месте, поднимают руки в стороны и кружатся;

- стоя на месте, бросают ленточки вверх;

- идет, медленно поднимают руки в стороны и опускают вниз;

- идут и качают руками вперед – назад и т.д.

Выполняя движения одновременно 2мя руками, дети учатся согласованным действиям обеих рук.

«Мячик, мячик, покружись»

Предложите детям показать, как они умеют кружиться на одном месте. Это движение вызывает у детей чувство радости, они всегда выполняют его с удовольствием.

«Дети умеют кружиться, и мячик умеет кружиться,» - говорит воспитатель и показывает, как крутится мяч. Воспитатель объясняет: «Мяч нужно положить на пол и закрутить его быстрым движением руки».

«Обруч, обруч, покружись»

См. упражнение «Мячик, мячи, покружись».

Воспитатель объясняет: обруч нужно поставить ободком на пол, закрутить его одной рукой быстрым движением, убрать руку и дать обручу покрутиться, пока он не упадет.

Слова «крутиться», «закрутить» детям уже знакомы (они играли с мячом). Дети берут обручи и выполняют нужные действия.

«Прокати обруч»

Есть 2 способа прокатывания обруча.

Во-первых, можно поставить обруч на ободок ребром к себе и катить его перед собой вперед, перебирая руками по ободку, или с силой толкнуть его вперед.

Во-вторых, обруч можно поставить перед собой плоскостью к себе и катить его в сторону, также перебирая ободок частыми движениями рук и двигаясь в сторону приставными шагами.

Нужно показать детям разные способы, а они самостоятельно выбирают способ прокатывания.

«Поедем на машине»

Вариант 1.

Дети берут рули или плоские кольца, крутят руль, стоя на месте, поворачивают его в правую и левую сторону.

Заводят машины - произносят звук: «Ж-ж-ж-ж»

У машин закрутились колеса - топают ногами, стоя на месте.

Поехали - машины едут быстро и медленно, едут по дорожкам, въезжают на горку и спускаются вниз (наклонная доска), сигналият пешеходам: «Би-би, би-би».

Машины устали и вернулись в гараж - дети кладут рули на место.

Вариант 2.

Дети берут обручи - это рули.

Машины выезжают из гаража и двигаются в разных направлениях.

Затем дети кладут обручи на пол. Дети садятся в обручи:

- вытягивают ноги, стучат пяточками по полу и говорят: «Стук -стук-стук»;

- сгибают ноги, ставят ступни в обруч, топают и произносят: «Топ-топ-топ»;

- вытягивают ноги, стучат пяточками и одновременно хлопают в ладоши «Хлоп-хлоп-хлоп».

Затем дети встают, берут обручи и едут в гараж.

«Подари шарик»

Через пластмассовый шарик продета веревка. Дети держатся за веревку и передвигают шарик друг другу по кругу, называя при этом имя ребенка.

Например: «Дарю шарик Тане...».

«Пройди по мостику»

Поставить мостик (доска скамейка).

Воспитатель: Шла по мостику коза,

За собой козлят вела:

Это - козочка Танюша,

Это – Люда,

Это – Ксюша и т.д.

Играя с детьми в следующий раз, воспитатель говорит: «Коза забыла, как зовут ее деток, подскажите ей»:

- дети идут и называют свое имя;
- один ребенок называет имена детей, идущих по мостику.

«Чей мяч?»

Сидя в кругу, дети катают мяч друг другу.

- К кому катится мячик?:
- ребенок называет свое имя;
- дети хором называют имя ребенка.

«Кто в домике живет?»

Дети подходят к домику (ширма, коробка), топают ножками и спрашивают: «Кто в домике живет?». Им никто не отвечает. Они заглядывают за ширму (под коробку) и видят, что в домике сидит веселый Петрушка. Дети здороваются с Петрушкой, а он предлагает им поиграть с погремушками. Дети играют с погремушками, затем возвращают их Петрушке и благодарят его.

- А кто в другом домике живет? Посмотрим?

Дети идут к другому домику, топают ножками и спрашивают: «Кто в домике живет? А там живет колючий ежик, а рядом с ним лежат мячики – ежики. Дети играют с массажными мячами.

Персонажей и предметы, с которыми они предлагают поиграть, можно менять.

«Шли, шли и нашли»

С детьми играют петушок, гусь и маленькие мячи.

Дети идут и говорят: «Мы шли, шли и нашли. Кого? Петушка»

Дети становятся «петушками»: ходят высоко поднимая колени, движения руками в стороны – вниз, и поют: «Ку-ка-ре-ку!».

Дети идут дальше и говорят: «Мы шли, шли и нашли. Кого? Гуся».

Теперь все дети становятся «гусями»: отводят руки назад, идут медленно, важно говорят: «Га-га-га», тянут шеи вперед и шипят: «Ш-ш-ш-ш-ш»

Дети идут дальше и повторяют: «Мы шли, шли и мячики нашли».

Дети берут мячи и самостоятельно играют с ними.

«Здравствуй, ежик!»

На скамейке сидит ежик, рядом с ним корзинка с массажными мячами.

- Кто это сидит на скамеечке и смотрит на вас? Это - ежик, он прибежал из леса.

Поздороваемся с ним - дети здороваются с ежиком.

- С ним в лесу живут маленькие ежата. Они разговаривают так: «Фыр-фыр-фыр». Как разговаривают ежата? - дети повторяют: «Фыр-фыр-фыр».

- Ежик принес корзинку, посмотрите, что в ней лежит. Какие интересные мячи.

Дети берут мячи, рассматривают их, мнут пальчиками, поворачивают, а воспитатель рассказывает, какие это мячи: «Они круглые, мягкие, колючие, как ежик. Это - мячики – ежики, давайте с ними поиграем:

- дети катают мяч между ладонями продольными движениями;

- переключают мяч из руки в руку;
- крутят мяч одной рукой, положив его на пол.

«Поиграем в снежки»

К детям приходит снеговик и приносит мешочек. Дети обследуют мешочек, щупают руками, но не могут догадаться, что в нем лежит.

Дети встают в круг, протягивают руки вперед ладонями вверх.

Воспитатель вытряхивает из мешочка снежки и они падают прямо в руки детям. Дети берут снежки и играют с ними. В следующий раз снеговик привозит снежинки на машине

или в красивой коробке, ведерке.

Действия, которые дети могут выполнять со снежками:

- подбрасывают их вверх;
- бросают снежки в цветные снежинки, закрепленные на стене;
- забрасывают снежки в корзинку, стоящую рядом со снеговиком;
- забрасывают снежинки в обруч, закрепленный вертикально или лежащий на полу;
- бросают снежки вдаль - поставить ориентиры, до которых нужно добросить снежки.

«За мячом с горки»

Воспитатель скатывает по горке (наклонной доске) мяч и предлагает ребенку проползти за ним на четвереньках. Ребенок ползет по горке вниз, берет мяч в руки и поднимает вверх. В дальнейшем ребенок сам может катить мяч.

«Мышки в норке»

Сделать из шнуров норку, закрепив их на стульчиках. Дети – мышки сидят в норке. По сигналу воспитателя выползают из норки, бегают по группе. После слов воспитателя «Все мышки в норки» - возвращаются обратно, подлезая под шнуры.

«Раз, два, три»

Дети стоят в кругу, у каждого в руках мяч. Воспитатель считает: «Раз, два, три!». Дети подбрасывают мячи вверх, затем бегут за ними.

Дети могут стоять в шеренге, в рассыпную и бросать мячи вперед, вниз, прокатывать в разных направлениях.

«Мяч в домике»

Поставить в ряд несколько детских стульчиков на небольшом расстоянии друг от друга. Напротив каждого стульчика стоит ребенок. По сигналу воспитателя дети толкают мячи вперед 2мя руками так, чтобы они закатились в домики (под стул).

Начинать с расстояния 0.5 м., постепенно увеличивая его.

Можно катать мячи из положения сидя, на корточках

«Сбей кеглю»

Ребенку предлагают прокатить мяч по наклонной плоскости и сбить кеглю, стоящую у ее основания.

«Покатаемся на лошадке»

Один из детей изображает лошадку. Он встает в обруч и держит его 2мя руками на уровне пояса. Второй ребенок, который прокатится на лошадке, тоже держит обруч 2мя руками, но стоит с наружной стороны. На сигнал: «Лошадка поехала, но!» - дети ходят или бегают; на сигнал: «Стоп, лошадка!» - останавливаются.

Игровые упражнения с прыжками

«Поймай птичку»

Дети стоят в кругу. Воспитатель движется по кругу, держа птичку на нитке на высоте поднятых вверх рук детей. Дети поднимаются на носки, тянутся вверх, стараясь дотянуться до птички. Позднее подпрыгивают до птички.

В игре можно использовать разные предметы для доставания: погремушку, мяч, колокольчик и другие.

«Позвони в колокольчик»

На веревке, натянутой на уровне поднятых вверх рук детей, подвешивают несколько колокольчиков. Дети дотягиваются, допрыгивают до них, чтобы зазвенели.

Можно подвесить воздушные шары, чтобы дети подпрыгивали и отбивали их руками.

«Дружно прыгнем»

Из 5-6 обручей выкладывают круг или обручи раскладывают на одной линии.

В каждый обруч встает один ребенок воспитатель говорит: «Будем прыгать дружно». Медленно считает: «Раз, два...», - дети делают взмах руками вперед – назад. На слово «три» дети дружно выпрыгивают из обручей.

«Попрыгай, как мячик»

Воспитатель показывает детям, как «прыгает» мячик, ударяя им о пол. Затем предлагает детям попрыгать вместе с мячом.

«Воробушки»

На полу выкладывается несколько длинных шнуров (ленточек). Дети - воробушки

встают вдоль крайнего шнура. По сигналу воспитателя: «Прыг» - прыгают через один шнур, затем через второй и т.д. «Молодцы, воробушки», - хвалит воспитатель.

Можно использовать шнуры разного цвета. Тогда воспитатель говорит: «Перепрыгнем зеленую дорожку, прыг» и т.д.

Воробушки могут прыгать и вдоль дорожек.

«Прыгни через палку»

Положить на пол перед детьми палку и предложить перепрыгнуть, не задевая ее. После того как дети перепрыгнут через палку, положить вторую на расстоянии 15 – 20 см от первой и предложить прыгнуть и через нее.

Прыгать, отталкиваясь одновременно обеими ногами, приземляться также на обе ноги, слегка сгибая их.

Игровые упражнения на физкультурном занятии

Ходьба и упражнения в равновесии.

«Ножками затопали»

«Вот как мы шагаем»

«Шагаем вместе»

«Научились мы ходить» - обычная ходьба стайкой или друг за другом.

«Шагаем по дорожке» - между линиями, по дорожке из линолеума.

«Иди по мостику» - по скамейке.

«Перешагни» - «косичку», палку, линию и др.

«Удержись» - встать на ящик, скамеечку, спуститься вниз.

«Горка» - ходьба по наклонной доске.

«Из обруча в обруч» - ходьба по дорожке из обручей.

«Пройди и перешагни» - по дорожке, доске, перешагивая через предметы; ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, лежащей на полу.

«Мишка на мостике» - ходьба на высоких четвереньках.

«Шагаем и бегаем» - ходьба в чередовании с бегом.

«Слушай сигнал» - ходьба в чередовании с бегом.

«Цепочка» - ходьба друг за другом, держась за руки.

«Не задень» - ходьба «змейкой» между предметами.

«Вот как мы ходить умеем» - приставным шагом боком.

Катание, бросание и ловля мяча.

«Кати мяч – лови мяч» - катить мяч воспитателю, ловить мяч от воспитателя.

«Мяч кати и догони» - по полу, по доске, по скамейке.

«Брось далеко» - 2мя руками, 1ой (до ориентира)

«Брось через резинку» - 2мя руками из-за головы.

«Мяч поймай и мне отдай» - ловить 2мя руками от воспитателя, бросать воспитателю 2мя руками снизу.

«Мяч вверх - мяч вниз» - бросать мяч вверх прямо перед собой и вертикально вниз (попытка ловить).

«Брось в кольцо» - бросать мяч 2мя руками (параллельно полу на высоте 10-15 см).

«Брось в обруч» - метание в горизонтальную цель 1-ой рукой снизу (обруч на полу).

Прыжки»

«Прыгни через «»косичку» - на 2х ногах.

«Через ручеек» - на 2х ногах (в длину с места).

«В обруч - из обруча» - на 2х ногах.

«Прыгаем ловко» - запрыгнуть на дорожку (гимн. мат), прыгать по дорожке (гимн. мату) на 2х ногах, продвигаясь вперед, спрыгнуть с дорожки (гимн. мата).

«Прыгай по дорожке (мостику)» - на 2х ногах с продвижением вперед между линиями, по дорожке, по доске.

Ползание и лазание

«Ползи к погремушке» - по полу на четвереньках.

«Проползи в воротики» - по полу, дорожке, доске на четвереньках с подлезанием под дуги (1 – 2).

«Ползи по мостику» - по доске, скамейке на четвереньках.

«По горке проползи» - на четвереньках по наклонной доске вверх - вниз.

«Проползи по скамейке» - на животе, подтягиваясь 2мя руками.

«Будь ловким» - с подлезанием под разновысокие предметы.

«Перелезь через бревно» - с опорой на обе руки.

«Позвони в колокольчик» - лазанье по гимн. стенке.

Бег.

«Птички летают» - стайкой по кругу.

«Котята резвятся» - свободный бег (врассыпную).

«Машины едут» - стайкой по кругу.

«Через обруч» - пробегать через вертикально стоящий обруч.

«Шагаем и бегаем» - в чередовании с ходьбой.

«Слушай сигнал» - в чередовании с ходьбой.