

Ясельная группа

План
учебно-воспитательной работы
по физическому воспитанию
инструктора по физической культуре

Физкультурные занятия для детей от 2 до 3 лет

Сентябрь

1—2-я недели

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.

Пособия. Мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, кукла, дорожка (ширина 25—30 см, длина 2—2,5 м), корзины, ящики, коробки, обручи.

Вводная часть.

1. Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем.
2. Ходьба по дорожке (2 раза).
3. Подвижная игра «Бегите все ко мне» (повторить 2—3 раза). Дети идут стайкой за воспитателем, который следит, чтобы они не мешали друг другу, голову и спину держали прямо (расстояние для ходьбы не менее 10 м).

Затем дети идут по дорожке в гости к кукле. Подходят к ней, здороваются и возвращаются по дорожке обратно.

Воспитатель отходит от детей на расстояние 8—10 м и предлагает: «Бегите все ко мне». При повторе может взять куклу и предложить ребятам бежать к кукле (3—4 раза).

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Дети стоят произвольно на расстоянии друг от друга и изображают деревья.

Движения малышей сопровождают слова взрослого.

Слова воспитателя:

«Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Оторвался с ветки лист,
до пола и выпрямляются.

Закружился, закружился

И на землю опустил».

Движения детей:

Наклоняют корпус вправо и влево.

Наклоняют корпус, дотрагиваются

Кружатся на месте.

Присаживаются и выпрямляются.

Воспитатель проделывает упражнение вместе с детьми.

2. «Котят ползут по дорожке»,

Дети изображают котят. Воспитатель дает им задание доползти по дорожке до мячей. Малыши ползут друг за другом. Взрослый следит за тем, чтобы они прогибали спину, голову держали прямо. Котят могут произносить: «Мяу-мяу».

3. «Котят играют с мячами».

Дети берут мячи из корзины и бросают их произвольно, кто как может, бегут за ними и повторяют движения (3—4 раза). Воспитатель поощряет малышей. Заключительная часть.

«Котят ищут домики для своих мячей».

Воспитатель ставит перед детьми задачу найти такой домик, чтобы мяч не укатился (заранее раскладывает в разных концах группы коробки, корзины,

обручи, коврики). Малыши самостоятельно находят домик и кладут в него мяч.

3—4-я недели

Задачи. Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, игрушки — кошка, собака, мишка. Погремушки (по 2 на каждого ребенка).

Вводная часть.

Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мишке, кошке, собачке» и т. д.), имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.

Воспитатель заранее размещает в разных концах группы или зала игрушки: мишку, кошку, собачку. Вместе с детьми рассматривает игрушки, а затем предлагает пойти в гости к мишке. Дети подходят к мишке вместе с воспитателем, здороваются с ним. Взрослый предлагает им показать, как мишка ходит, дети показывают. Затем малыши идут в гости к собачке, кошке. Детей старшей подгруппы воспитатель спрашивает, с кем они хотят поиграть в догонялки. Взрослый берет названную детьми игрушку и предлагает догнать, например, мишку. При беге воспитатель меняет направление. При повторе малыши могут догонять кошку или собачку, которую держит взрослый. Повторить 2—3 раза.

Основная часть.

1. **Общеразвивающие упражнения.**

1) «Помашем погремушками». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Воспитатель предлагает детям поиграть с погремушками. Дети размахивают ими вверх-вниз (6 раз).

2) «Спрячем погремушки». И. п.: сидя, ноги раздвинуты, руки с погремушками на коленях. Отвести руки назад, за спину — «Нет погремушек». Вернуться в и.п. — «Вот погремушки». Повторите 4 раза.

3) «Ветерок играет с погремушками». И. п.: стоя на коленях, руки с погремушками опущены. Раскачивания рук из стороны в сторону с легким наклоном вправо, влево, произнося звук «ш-ш-ш». Повторить 4 раза.

2. «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку» (4—5 поскоков). Повторить 2—3 раза.

Воспитатель выполняет движение вместе с детьми, показывает, как надо сильно оттолкнуться двумя ногами.

3. **Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.**

Воспитатель предлагает бросать мяч мишке, собачке, кошке (кто кому хочет), показывает способ броска. Дети повторяют движение и бегут за своим мячом. Повторить 2—3 раза. (Игрушки располагаются на расстоянии 1,5 м от черты, за которой стоят дети.)

4. Подвижная игра «Куры и кошка» (вариант № 1). Повторить со старшей подгруппой 3 раза, с младшей — 2 раза. Заключительная часть.

Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мишкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.

Октябрь

1—2-я недели

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.

Пособия. Дорожки разного цвета по количеству детей (цвет выбирается по усмотрению педагога), мячи среднего размера по количеству детей, палка (длина 1—1,5 м) с прикрепленной к ней ленточкой (длина 1,5—2 м).

Вводная часть.

Ходьба в сочетании с бегом за взрослым. Воспитатель меняет направление ходьбы и бега, учит детей не наталкиваться друг на друга, использовать всю площадь зала. Следит, чтобы дети не шаркали ногами, не опускали голову.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

1) «Воробышки».

а) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки в стороны («Покажите крылышки! Вот какие крылышки у воробышек!»). Повторить 4—5 раз;

б) и. п.: то же. Присесть, касаясь руками пола («Воробышки клюют зернышки — клю-клю, клю-клю»). Повторить 4 раза;

в) и. п.: то же. Взмахнуть перед собой руками («Воробышки сушат крылышки»). Повторить 4—5 раз;

г) и. п.: лежа на животе. Приподнять голову, не отрывая ног от пола («Воробышки пьют водичку»). Повторить 3 раза;

д) и. п.: ноги слегка расставлены. Попрыгать на месте («Воробышки прыгают»). Повторить 5—6 раз.

2) «Прокати мяч по дорожке».

Воспитатель рассматривает с детьми дорожки, уточняет, какого они цвета.

Затем предлагает взять мячи из корзины и расставляет малышей около дорожек. Взрослый рассказывает и показывает, как надо оттолкнуть мяч двумя руками, чтобы он катился по дорожке, а не прыгал. Ребята прокатывают мяч и бегут за ним. Повторить 3 раза.

При повторе взрослый может предложить детям самостоятельно выбрать цвет дорожки. Если малыши затрудняются, показывает, по какой дорожке они должны прокатить мяч.

3) «Зайчик скачет по дорожке».

Прыжки с продвижением вперед. Воспитатель напоминает детям, что надо сильно оттолкнуться двумя ногами и мягко приземлиться на обе ноги.

Повторить 2—3 раза. При повторе упражнения можно предложить малышам самостоятельно выбрать цвет дорожки.

4) Подвижная игра «Волшебная палочка» (№ 46).

Повторить со старшей подгруппой 3 раза, с младшей — 2 раза.

Заключительная часть.

Спокойная ходьба с легкими движениями руками («Птицы машут крыльями»).

3—4-я недели

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, вползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.

Пособия. Ворота (ширина 60 см), мячи средних размеров (по количеству детей), игрушка кошка.

Вводная часть.

Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление, следит за тем, чтобы дети не выходили из колонны, голову держали прямо. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп бега задает педагог.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Мишки»:

а) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки вверх, опустить вниз («Мишки подняли лапки к солнцу, погрели их и опустили»). Повторить 4—5 раз;

б) и. п.: сесть, ноги раздвинуты. Наклониться вперед, коснуться руками пола между ступнями ног, выпрямиться («Мишки сорвали ягоду, съели. Вкусно»). Повторить 3—4 раза;

в) и. п.: лежа на спине. Повернуться направо, прямо, налево, прямо («Мишки погрели один бок, живот, другой бок»). Повторить 4 раза;

г) дети кружатся на месте («Мишки пляшут»).

2. Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним. Воспитатель заранее расставляет ворота по количеству детей. Если стационарных ворот не хватает, их можно сделать из кубиков, кеглей, модулей. Ширина их должна быть одинаковой — 60 см. Педагог вместе с ребятами рассматривает ворота, расставляет напротив них детей на расстоянии 1,5 м, раздает мячи и предлагает прокатить их в ворота, затем и самим проползти за мячом. Малыши повторяют движения 2–3 раза.

При повторе воспитатель может предложить им самостоятельно выбрать ворота. Детям младшей подгруппы можно уменьшить расстояние ворот.

3. Подвижная игра «Кот Васька» (№ 32).

Повторить со старшей подгруппой 3—4 раза, с младшей — 2—3 раза.

Заключительная часть.

«Кот уснул». Воспитатель сажает игрушку кота на стул и говорит детям-воробышкам, что кот устал, догоняя их, и уснул. Давайте тихо-тихо пойдем, чтобы кот не проснулся.

Ноябрь

1—2-я недели

Задачи. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.

Пособия. Мячи среднего размера (один на двоих детей), кубики или другие предметы высотой 10—15 см (3—4 шт.), ленточки (5 шт.), бревно надувное или сшитое из поролона, флажки по количеству детей.

Вводная часть.

1. Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10—15 см. Воспитатель заранее кладет на расстоянии 25—30 см друг от друга ленточки в чередовании с кубиками — всего 8 предметов. Дети перешагивают их, а педагог следит за тем, чтобы они не наступали на предметы. Поощряет детей, помогает им. Для детей помладше воспитатель раскладывает 2 ленточки и 2 кубика.

2. Бег с остановкой на сигнал. Воспитатель следит за тем, чтобы дети бегали по всей площади зала (10—15с). На сигнал «Стоп!» малыши останавливаются. Повторить 2—3 раза в зависимости от самочувствия детей.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс с флажками.

а) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять флажки, посмотреть на них, опустить «Вот какие у нас красивые флажки». Повторить 4—5 раз;

б) и. п.: лежа на спине. Положить флажки за голову, опустить руки, взять флажки. Повторить 4 раза;

в) и. п.: лежа на спине. Поднять колени к груди, постучать флажками по коленям, сказать: «Тук-тук». Повторить 4 раза;

г) и. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Присесть, постучать флажками об пол, сказать: «Тук-тук». Встать. Повторить 3—4 раза.

2. Прокатывание мяча друг другу и ловля его.

Дети постарше размещаются на расстоянии 1,5—2 м друг от друга, катают мяч и ловят.

Воспитатель обращает их внимание на то, что мяч надо катить прямо в руки партнера. Повторить 4 раза.

Детям помладше воспитатель сам катит мяч или сокращает расстояние 1—1,5 м.

3. «Жучки выползли на прогулку».

Дети изображают жучков. Они выползают на прогулку и ползут на лужайку. На пути у них встречается бревно, через которое они перелезают. Бревно располагается на середине пути (расстояние 5 м). На лужайке жучки летают, распрямляют крылья (руки), машут ими, жужжат: «Ж-ж-ж». На сигнал воспитателя «Дождь!» жучки ползут домой.

4. Подвижная игра «Лиса и цыплята» (№ 55).

Повторить с младшей подгруппой 2 раза, со старшей — 3 раза.

Заключительная часть.

Спокойная ходьба по залу друг за другом («Цыплята возвращаются домой»).

Ходьба может быть с легкими движениями руками («Цыплята машут крылышками»).

3—4-я недели

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность.¹

Дать представление — «прямая», «извилистая».

Пособия. Прямая и извилистая дорожки (длина 2,5 м, ширина прямой и извилистой дорожек 25 см), мячи по количеству детей, погремушки.

Вводная часть.

Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. Воспитатель раскладывает дорожки друг за другом так, чтобы дети могли их сравнить. Затем предлагает пройти по прямой и извилистой дорожкам. Следит за тем, чтобы малыши держали спину прямо, не опускали голову. Повторить 2—3 раза.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс с погремушками (см. раздел «Сентябрь. 3—4-я недели»).

2. «Ползание по извилистой дорожке».

Дети ползут друг за другом по извилистой дорожке, воспитатель подбадривает их, следит за тем, чтобы они не опускали голову, не сползали с дорожки. Повторить 3 раза.

3. «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке». Дети прыгают по дорожке друг за другом. Воспитатель следит за тем, чтобы малыши сильнее отталкивались, мягко приземлялись, голову держали прямо.

4. Подвижная игра «Догони мяч» (№ 47).

Заключительная часть.

«Найди мяч». Воспитатель прячет мяч, дети ходят по группе, ищут его.

Найдя мяч, ребенок подходит к воспитателю и говорит, где лежит мяч.

Декабрь

1—2-я недели

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.

Пособия. Мешочки с песком (вес 150 г) по количеству детей, стойки с веревкой, игрушка собака.

Вводная часть.

Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10-15 с).

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс с флажками (см. раздел «Ноябрь. 1—2-я недели»). Заменить флажки платочками.

2. Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см.

Воспитатель предлагает детям, стоящим за чертой на расстоянии 1,5 м от стойки, перебросить мешочек через веревку. Показывает способ броска «от плеча». Ребята бросают мешочек сначала правой рукой, бегут за ним и бросают левой рукой (расстояние уменьшить на 0,5 м). Повторить 3—4 раза. Малыши бросают мешочки с песком произвольно, бегут за ними, бросают через веревку с расстояния 1 м.

3. Прыжки через мешочки.

Воспитатель раскладывает 8 мешочков по кругу на расстоянии 25 см друг от друга и предлагает детям перепрыгнуть их — «зайчики прыгают через мешочки». Ребята младшей подгруппы, не умеющие прыгать, перешагивают их. Количество мешочков для этих детей — 4 шт.

4. Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос» (№ 72). Повторить 3 раза.

Заключительная часть.

Воспитатель говорит малышам, что собачка устала и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.

3—4-я недели

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность.

Закреплять понятия «мягкая», «твердая».

Пособия. Твердая и мягкая дорожки, веревки длиной 2 м (2 шт.).

Вводная часть.

Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке.

Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам. Повторить 2 раза.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс «Воробышки» (см. раздел «Октябрь. 1—2-я недели»).

2. Ходьба по скамейке.

Дети идут по скамейке один за другим. Воспитатель при необходимости страхует их, следит, чтобы держали спину и голову прямо. Обращает внимание детей, что со скамейки надо сходить, а не спрыгивать. Повторить 2 раза.

3. Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек». Воспитатель раскладывает 2 веревки на расстоянии 20—25 см друг от друга. Предлагает детям-зайчикам перепрыгнуть через ручеек так, чтобы не замочить лапки (2—3 раза).

4. Подвижная игра «Волшебная палочка» (№ 46). Повторить 2 раза.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Карусели» (№ 48). Повторить 3 раза.

На третьей неделе при необходимости внести изменения: предложить прыгать в длину через ручеек — голубую дорожку из бумаги или линолеума (ширина 25 см).

Январь

1—2-я недели

Задачи. Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.

Пособия. Дуги (2 шт.), мячи (по количеству детей), стойки, ленточки (по количеству детей).

Вводная часть.

Обычная ходьба, ходьба-имитация.

Дети идут друг за другом по залу обычным шагом, на слово воспитателя «Петушок!» — идут, высоко поднимая колени и произнося: «Ку-ка-ре-ку», затем опять идут обычным шагом. На слово: «Медведь!» — переваливаются с боку на бок, рычат: «Р-р-р-р», затем — обычная ходьба. Воспитатель предварительно рассказывает, на какой сигнал нужно идти. Сама действует вместе с малышами, поощряет их. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс «Мишки» (см. раздел «Октябрь. 3—4-я недели»).

2. Подлезание под 2 дуги.

Воспитатель определяет границу, от которой дети должны ползти. На середине пути размещает ворота (2 шт). Если нет стационарных ворот, можно сделать их из кубиков, модулей, кеглей. На противоположной стороне от границы размещается корзина с мячами. Малыши ползут до дуги, подлезают под нее, затем подлезают под вторую дугу и ползут до корзины. Воспитатель следит за тем, чтобы ребята не опускали голову при ползании, при подлезании прогибали спину.

3. Бросание мяча об пол.

Дети берут мяч из корзины и бросают его об пол перед собой. Воспитатель показывает и рассказывает им, что бросить мяч надо перед собой сильно, чтобы он подскочил высоко. Ребята пытаются поймать мяч. Если это им не удается, бегут за ним и опять кидают. Повторить 4—5 раз.

4. Подвижная игра «Лиса и цыплята» (№ 55).

Заключительная часть.

Подвижная игра «Шалтай-болтай» (№ 57).

3—4-я недели

Задачи. Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.

Пособия. Палочка с привязанными к ней лентами, узкая дорожка, мячи средних размеров (по количеству детей).

Вводная часть.

Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня». Основная часть.

1. Подвижная игра «Чижик» (№ 72).

2. Подвижная игра «Волшебная палочка» (№ 46).

3. Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата» (№ 49).

Заключительная часть.

«Пузырь» (№ 62).

Примечание. Подвижные игры повторяются от 2 до 4 раз в зависимости от состояния детей, их активности, а также от группы здоровья.

На третьей неделе воспитатель может заменить подвижные игры на аналогичные, незнакомые детям.

Февраль

1—2-я недели

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.

Пособия. Стойки с веревкой и колокольчиками или погремушками, дорожки твердая и мягкая (длина 2,5—3 м, ширина 25—30 см).

Вводная часть.

Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.

Дорожки раскладываются друг за другом. Дети рассматривают их, трогают руками. Воспитатель называет: «Твердая дорожка, мягкая дорожка». Затем предлагает сначала пройти по дорожкам, а затем пробежать. Можно спросить малышей, по какой дорожке им больше понравилось ходить, бегать.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Деревья»:

а) и. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — «большие деревья», посмотреть на руки, чуть подняв голову, и вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз;

б) и. п.: то же. Присесть — «маленькие деревья» и встать. Повторить 4—5 раз;

в) и. п.: то же. Наклонить туловище сначала в одну сторону, затем в другую — «подул ветер, деревья закачались». Повторить по 3 раза в каждую сторону;

г) и. п.: то же. Наклониться вперед и произнести «ш-ш-ш» — «деревья шумят на ветру». Повторить 4 раза.

д) Повторить первое упражнение.

2. Ползание по твердой и мягкой дорожкам. Воспитатель уточняет с детьми качество дорожки. Ребята называют и показывают твердую дорожку, мягкую дорожку. Затем педагог раскладывает дорожки в разных местах группы или зала. По словесной инструкции «Ползем по мягкой дорожке» дети выбирают мягкую дорожку и ползут по ней. Повторить 3—4 раза.

3. «Достань колокольчик».

Воспитатель ставит две стойки с натянутой на них веревкой на 15—20 см выше вытянутой руки ребенка. К веревке подвешиваются колокольчики по количеству детей. Взрослый предлагает подпрыгнуть и позвонить в колокольчик. Обращает внимание ребят на то, что при прыжке ноги надо слегка согнуть в коленях, сильно оттолкнуться двумя ногами и мягко приземлиться. Показывает движение.

Примечание. Когда дети научатся хорошо подпрыгивать, воспитатель увеличивает расстояние до колокольчика и предлагает выбрать предмет, который поможет достать колокольчик и позвонить в него (в зале заранее размещаются гимнастические палки, кубы, детские стулья и т. п.).

4. Подвижная игра «Найди свой домик» (№ 37).

Заключительная часть.

Подвижная игра «Зернышко» (№ 58).

3—4-я недели

Задачи. Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.

Пособия. Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу играющих), дорожки разного типа, круги, квадраты, треугольники из картона (гаражи).

Вводная часть.

Подвижная игра «Автомобили» (№ 24). Повторить 3 раза.

Основная часть.

1. Подвижная игра «Все захлопали в ладоши».

Слова воспитателя:

Движения детей:

«Все захлопали в ладошки,
Дружно, веселее,
Ножки, ножки застучали
Громче и быстрее.
По коленочкам ударим,
Тише, тише, тише,
Ручки, ручки поднимаем,
Выше, выше, выше!
Завертелись наши ручки,
Снова опустились,

Стоят в кругу или стайкой, хлопают
в ладоши, топают ножками.

Хлопают по коленкам, поднимают
медленно руки вверх.

Поворачивают руки то вправо,
то влево, опускают их вниз.

Покружились, покружились
И остановились».

Примечание. Игра может проводиться под музыку на мелодию песни «Во саду ли, в огороде...».

2. Подвижная игра «Зайчик в домике» (№ 23, вариант 1). Повторить 3—4 раза.

3. Подвижная игра «Пчелки» (№ 29). Повторить 2—3 раза.

Заклучительная часть.

Мишка уснул, пчелки медленно улетают, чтобы его не разбудить.

Март

1—2-я недели

Задачи. Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.

Пособия. Гимнастическая скамейка, обручи и мячи (по количеству детей).
Вводная часть.

Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке (6—8 шт.). Бег между обручами (20—30 с). Воспитатель следит за тем, чтобы дети аккуратно обходили обручи, не задевали их. По сигналу взрослого малыши переходят на бег (сигналом, с которым воспитатель заранее знакомит детей, может быть удар в бубен, звон колокольчика, музыка и т. п.).

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. «Паровозик»:

а) и. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте груди, пальцы сжаты в кулаки. Дети, подражая взрослому, кругообразными движениями вытягивают одновременно обе руки вперед, сгибая их в локтях и произнося: «Чу-чу-чу», затем опускают руки вдоль туловища. Повторить 4—5 раз;

б) приседание с постукиванием кулачками по коленям и выпрямление — «Паровозик сломался, починим колеса, постучим молоточком: тук-тук-тук». Повторить 2 раза;

в) сгибание и разгибание рук перед грудью с ускоренной ходьбой.

Воспитатель говорит: «Паровозик пыхтит: «Пых-чу», дает гудок и трогается. Дети вытягивают руки вперед, произносят: «Пых» и отводят их назад, произнося: «Чу». Затем — поворачивают в круг друг за другом и двигаются по кругу, постепенно набирая скорость и переходя на бег (10—12 с).

Паровозик замедляет ход и останавливается.

2. Ползание по скамейке.

3. Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними.

Во время ползания по скамейке воспитатель следит за тем, чтобы дети не опускали голову, страхует их, подбадривает тех, кто боится. Следит также за тем, чтобы дети сходили со скамейки, а не прыгивали (повторить 2—3 раза). Дети берут мячи и корзины, встают на расстоянии 1,5 м от скамейки и перебрасывают мячи способом «из-за головы» двумя руками, затем бегут за ними, огибая скамейку или подползая под нее. Повторить 3—4 раза.

4. Подвижная игра «По кочкам» (№ 52). Повторить 3—4 раза.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Шарик» (№ 60). Повторить 3—4 раза.

3—4-я недели

«Веселые клубочки» (сюжетное занятие)

Задачи. Совершенствовать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).

Пособия. Дорожки: узкая, мягкая, извилистая; игрушки крупные: лиса, заяц, волк или по выбору воспитателя; клубочки разноцветные из мягких ниток диаметром 8—10 см (по количеству детей).

Содержание занятия

Воспитатель рассказывает детям, что она сшила им много разноцветных клубочков и положила их в корзину. Клубочки очень веселые, любят прыгать, кататься, вот и укатились куда-то. Показывает малышам пустую корзину и просит помочь найти клубочки. Дети охотно соглашаются.

Воспитатель заранее размещает в разных местах зала волка, лису, зайца, к которому ведет извилистая дорожка, узкая дорожка, мягкая дорожка.

Предлагает ребятам сначала пойти к волку и узнать, не видел ли он веселых клубочков. Дети идут по узкой дорожке, подходят к волку, здороваются: «Здравствуй, серый волк, не видел ли ты веселых клубочков. Мы их ищем».

Волк отвечает, что видел, как они покатались в сторону, где живет лиса.

Малыши ищут лису и видят, что к ней ведет мягкая дорожка. Воспитатель говорит: «Чтобы попасть к лисе, надо проползти по мягкой дорожке». Дети ползут. Спрашивают лису, не видела ли она веселые клубочки. Лиса говорит, что они покатались к зайцу. Но к нему можно попасть, только проскакав по извилистой дорожке. Ребята скачут, подходят к зайцу, здороваются. Заяц отвечает, что он видел веселые клубочки и поиграл с ними, но вот беда, они куда-то спрятались. Заяц предлагает детям поискать их. Малыши ищут и находят клубочки за ширмой. Воспитатель предлагает им взять по клубочку и поиграть, кто как хочет. Дети бросают их, бегают за ними. Взрослый подсказывает, что их можно бросать вниз об пол, вверх и ловить, а можно катать или бросать друг другу.

Рядом расположены ворота, дорожка, кегли, корзина. Малыши сами могут выбрать пособие, чтобы поиграть с клубочками. Затем воспитатель говорит, что клубочки устали, их надо уложить отдыхать в корзину.

Апрель

1—2-я недели

Задачи. Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.

Пособия. Гимнастическая скамейка, предметы для перешагивания высотой 20—25 см, две корзины, кубики (по количеству детей).

Вводная часть.

Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиванием через предметы, расположенные на расстоянии 25 см друг от друга (5—6 предметов). Воспитатель следит за тем, чтобы дети высоко поднимали ноги, не задевали предметы, держали прямо спину.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс с кубиками:

а) «покажи кубик». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком за спиной. Вытянуть руки вперед, сказать: «Вот кубик», спрятать его за спину. Голову не опускать. Повторить 4 раза;

б) «покажем кубик друг другу». И. п.: ноги врозь, руки с кубиком у пояса. Повернуться в сторону, показать кубик соседу. Затем повернуться в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону;

в) «нет кубика». И. п.: сидя, ноги в стороны. Руки с кубиком прижать к животу, сказать: «Нет кубика». Повторить 4 раза;

г) «попрыгаем с кубиком». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Подпрыгнуть на месте 6—8 раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке.

Дети выполняют движение самостоятельно. Воспитатель страхует их, напоминает, что надо смотреть вперед, голову держать прямо, сходиться со скамейки, а не спрыгивать. Нуждающимся детям взрослый помогает.

Повторить 2—3 раза.

3. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку. Необходимо заранее определить, от какой границы дети будут ползти.

Объяснить, что надо взять из корзины кубик, доползти до скамейки, подползти под нее, выпрямиться и положить кубик в корзину, расположенную на уровне вытянутой вверх руки ребенка. Повторить 2—3 раза.

4. Подвижная игра «Гуси» (№ 30). Повторить 3—4 раза.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Зернышко» (№ 58). Повторить 3 раза.

3—4-я недели

Задачи. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость.

Пособия. Стойки (2 шт.) с натянутой на них сеткой, мячи небольших размеров и погремушки (по количеству детей), дорожка (ширина 25—30 см), круги, квадраты, треугольники из картона (по количеству детей).

Вводная часть.

Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал. Дети идут по залу друг за другом. Воспитатель следит за их осанкой. На слова взрослого: «Покажем, какие мы выросли большие» — малыши поднимаются на носочки (руки держат произвольно или на поясе). Идут 1,5—2 м и по сигналу переходят на обычную ходьбу. Затем бегают по залу и на сигнал воспитателя останавливаются (сигналом может служить слово «стоп», звон колокольчика, удар в бубен и т. п.).

Воспитатель заранее знакомит детей с сигналом. Длительность бега 15 с.

Повторить 2—3 раза.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс с флажками (см. раздел «Ноябрь. 1—2-я недели»). Заменить флажки на погремушки.

2. Прыжки в длину с места.

Воспитатель раскладывает дорожку и предлагает детям перепрыгнуть через ручеек. Малыши встают с одной стороны дорожки и по сигналу воспитателя перепрыгивают через нее. Педагог напоминает им, что надо согнуть ноги в коленях, сильно оттолкнуться и мягко приземлиться на обе ноги. Затем дети прыгают в другую сторону. Повторить 4 раза.

3. Бросание мяча через сетку одной рукой способом «от плеча». Дети встают за обозначенную черту (расстояние до сетки 1,5 м) и бросают мяч сначала одной рукой, затем другой. Воспитатель показывает способ броска.

Повторить 3 раза каждой рукой.

4. Подвижная игра «Кошка и цыплята» (№ 50, вариант 2). Повторить 3—4 раза.

Заключительная часть.

Спокойная ходьба («Кошка уснула»): цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.

Усложнение. Начиная с третьей недели следует включить:

1. Прыжки в длину парами, держась за руки.

2. Бросание вдаль. Мячи заменить на мешочки с песком (вес 150 г). Для детей старшей подгруппы увеличить расстояние для броска на 0,5 см.

Май

1—2-я недели

Задачи. Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.

Пособия. Обручи, мешочки с песком (на каждого ребенка два мешочка), крупные игрушки (по количеству детей).

Вводная часть.

Ходьба, бег в разном темпе.

Дети идут в колонне по одному. Воспитатель вначале идет впереди и задает темп. На слова: «Идем медленно-медленно» — воспитатель замедляет шаги, на слова: «Идем быстрее-быстрее, побежали» — ускоряет темп ходьбы и переходит на бег. Малыши подражают взрослому. Затем дети действуют по слову воспитателя, который следит за тем, чтобы они слушали сигнал и своевременно переходили на бег. Повторить 3 раза.

Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс с мешочками.

Слова воспитателя:

Движения детей:

а) и. п.: стоя, мешочки в опущенных руках.

«Мы мешочки поднимаем:

Раз, два, три, раз, два, три».

Поднимают руки с мешочками вверх и опускают (4—5 раз).

б) и. п.: стоя, ноги узкой дорожкой.

«Будем все мы приседать

И мешочки рядом класть».

Приседают, кладут мешочки, встают (4 раза).

в) и. п.: лежа на спине, руки с мешочками вдоль туловища.

«По коленям постучали:

Тук, тук, тук, тук».

Сгибают ноги в коленях и стучат по ним мешочками.

г) Пскоки на месте.

«Прыгать, прыгать высоко,

Прыгать на носках легко».

Прыгают на месте (3 раза по 6 пскоков).

2. Бросание мешочков в горизонтальную цель.

Воспитатель раскладывает обручи на одной линии на расстоянии 25—30 см друг от друга. Детей ставит напротив на расстоянии 1,5 м от обручей. По сигналу взрослого ребята бросают мешочки способом снизу правой и левой рукой (3—4 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы малыши прицеливались, не выходя за черту.

3. Прыжки в обруч и из обруча.

Дети встают рядом с обручем и по сигналу воспитателя прыгают в обруч и обратно.

4. Подвижная игра «Остановись возле игрушки» (№ 70). Повторить 3 раза.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Шарик» (№ 60). Повторить 3 раза.

Усложнение. На четвертом занятии можно впрыгивать в 3—4 обруча; для броска взять тряпичные мячики или клубочки, предложить бросить их в

круги и квадраты (см. раздел «Нетрадиционные пособия для развития движений» в Приложении).

3—4-я недели

Задачи. Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию.

Пособия. Стойки, ленты 2—3 цветов (по 2—3 на каждого ребенка). Ленты можно вырезать из бумаги. Вводная часть.

1. Подвижная игра «Пошли-пошли-поехали» (№ 66). Повторить 3 раза.
2. Подвижная игра «Ножки топ-топ» (№ 69). Повторить 3 раза. Основная часть.
1. Подвижная игра «Сними ленточку» (№ 68). Повторить 3 раза.
2. Подвижная игра «Остановись возле игрушки» (№ 70). Повторить 2—3 раза.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Угадай, где спрятано» (№ 67). Повторить 2 раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Подвижные игры и игровые упражнения для детей второго-третьего года жизни

«Зашагали ножки по дорожке» (с 1 года 2 месяцев). № 1

Задачи. Упражнять детей в самостоятельной ходьбе. Учить ходить в одном направлении. Вызывать удовольствие от общения со взрослым. Вселять уверенность в своих возможностях.

Содержание игры. Воспитатель встает на расстоянии 1,5—2 м от ребенка. Затем расстояние можно увеличить. Он ласково манит к себе ребенка со словами:

«Зашагали наши ножки Ну-ка, веселее, топ-топ.
Прямо по дорожке, топ-топ. Это наши ножки, топ-топ,
Вот мы как умеем, топ-топ, Шагают по дорожке».

«Дождик» (с 1 года 2 месяцев). № 2

Задачи. Обогащать двигательный опыт детей. Вызывать желание играть со взрослым. Поощрять самостоятельность детей, проявление инициативы.

Содержание игры. Дети сидят на стульчиках (это домики детей), положив ладошки под щечку. Воспитатель говорит:

«Дождик, дождик, Солнышко, солнышко,
Хватит тебе, дождик, лить, Посвети немножко,
Сидят дома деточки, Выйдут детки погулять,
Словно птички в клеточке. Станут бегать и играть».

Дети встают и бегают по группе, хлопают в ладошки, топают ножками, прыгают или делают «пружинку», подражая взрослому и проявляя свою самостоятельность. Под слова воспитателя «Опять пошел дождь» ребята бегут в домики.

«Пролезь в обруч» (с 1 года 2 месяцев). № 3

Задачи. Развивать умение лазать, ловкость. Вызывать чувство радости от общения со взрослым.

Содержание игры-упражнения. Взрослый держит обруч вертикально и предлагает ребенку пролезть в него («Мышка пролезла в норку»). Взрослый поощряет ребенка: «Вот какая мышка ловкая!», предлагает повторить действия.

«Великан» (с 1 года 2 месяцев). № 4

Задачи. Способствовать развитию мышц спины. Вызывать удовольствие от общения со взрослым.

Содержание игры. Воспитатель берет какой-либо предмет, например мишку, мячик и т. п. Держа его на расстоянии чуть выше вытянутой руки ребенка, предлагает малышу достать мишку: «Покажи, Вовочка, какой ты большой!» Ребенок поднимается на носочки и дотягивается до предмета («Вот какой большой Вовочка!»).

«Птичка» (1 год 3 месяца — 1 год 6 месяцев). № 5

Задачи. Побуждать к подражанию птицам. Совершенствовать ускоренную ходьбу. Вызывать радость от общения со взрослым.

Содержание игры. Дети изображают птичек, сидя на корточках. Взрослый поет:

«Села птичка на окошко, Посиди, не улетай,
Посиди у нас немножко, Улетела птичка — ай!»

Как только прозвучат последние слова, дети-птички улетают, помахивая крылышками-руками.

«Передай мяч» (1 год 6 месяцев — 2 года). № 6

Задачи. Учить передавать мяч двумя руками и принимать его. Развивать внимание. Поддерживать самостоятельность в действиях.

Содержание игры. Дети стоят в кругу и по сигналу взрослого передают мяч соседнему ребенку, называя его имя. Когда дети овладеют движением, можно регулировать темп словами: «Миша, быстро передай мяч Вове» и т. д.

«Медведь и дети» (1 год 6 месяцев — 2 года). № 7

Задачи. Учить бегать в одном направлении, действовать в соответствии со словами взрослого. Вызывать удовольствие от совместных действий.

Поощрять самостоятельность детей.

Содержание игры. Роль медведя исполняет помощник воспитателя или ребенок старшей группы. Дети размещаются на одном конце групповой комнаты или участка. Взрослый произносит текст:

«Мишка по лесу гулял, Долго, долго он искал,
Мишка деточек искал, Сел на травку, задремал».

Медведь ходит по группе и делает вид, что ищет детей. Затем он садится на противоположном конце комнаты на стул и дремлет. Воспитатель говорит:

«Стали деточки плясать, Мишка, Мишка, вставай,
Стали ножками стучать. Наших деток догоняй».

Под эти слова дети бегают по комнате, топают ножками, выполняют движения по своему желанию. Взрослый поощряет их.

«Поезд» (1 год 6 месяцев — 2 года). № 8

Задачи. Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми. Вселять чувство уверенности в своих возможностях. Побуждать к самостоятельным действиям.

Содержание игры. Воспитатель предлагает нескольким детям встать друг за другом. Дети выполняют роль вагончиков, а взрослый — паровоза. Паровоз дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Малыши двигают руками в такт со словами «чу-чу-чу».

Варианты игры (2 года 6 месяцев — 3 года). № 9

1. Роль паровоза выполняет ребенок.

2. Детям предлагают выйти на остановке, где они играют, собирают цветы и т. п.

3. Игра может проводиться под пение следующей песенки:

«Вот поезд наш едет, Ребят он повез

Колеса стучат, Далеко-далеко.

А в поезде этом Но вот остановка,

Ребята сидят. Кто хочет слезать?

Чу-чу-чу, чу-чу-чу. Вставайте, ребята,

Бежит паровоз Пойдемте гулять!»

Далеко, далеко,

После этих слов малыши разбегаются по группе или участку. По сигналу взрослого они встают друг за другом, изображая вагончики.

«Колокольчик» (1 год 6 месяцев — 2 года). № 10

Задачи. Учить ориентироваться в пространстве. Развивать умение бегать в разных направлениях. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры. Воспитатель привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его малышам, звенит им и быстро прячет за спину (повторяет это несколько раз). Ребята могут приговаривать: «Динь-динь».

Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: «Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звоню». Добежав до противоположной стороны комнаты, он быстро поворачивается, садится на корточки, прячет колокольчик позади себя, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите».

Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его воспитателю. Игра повторяется. Взрослый дает возможность всем позвонить в колокольчик.

«По ровненькой дорожке» (1 год 6 месяцев — 2 года). № 11

Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Развивать равновесие. Укреплять стопу. Учить действовать ритмично, согласуя действия с ритмом стихотворения. Поощрять самостоятельность.

Поддерживать уверенность в своих действиях.

Материал. Дорожки разной длины (2,5—1 м) и ширины (15 см — 30 см — 60 см), мягкая, твердая, извилистая дорожки (длина 2 м, ширина 30—40 см).

Содержание игры. Взрослый произносит текст, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова взрослого: Действия детей:

1. «По ровненькой дорожке, Идут по дорожке. По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два.

2. По камешкам, по камешкам, Прыгают. По камешкам, по камешкам. Раз-два, раз-два.

3. По ровненькой дорожке, Останавливаются. По ровненькой дорожке, Устали наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом — В нем мы живем.»

87 *Вариант игры.* Вместо ровной дорожки можно взять извилистую, короткую, длинную, узкую, широкую, мягкую, твердую. Тогда в соответствии с качеством дорожки меняется текст, например: «По мягкой дорожке шагают наши ножки...». И т. д.

«Прятки» (1 год 6 месяцев — 3 года). № 12

Задачи. Учить самостоятельно ориентироваться в пространстве. Развивать и поддерживать интерес к общению со взрослым. Совершенствовать ходьбу.

Варианты игры

1. Взрослый прячется от ребенка и кричит: «Ау, ау!» Ребенок находит его. (Для детей 1 года 6 месяцев — 2 лет.)

2. Взрослый прячется от ребенка и звонит в колокольчик. Ребенок по звонку находит взрослого. (Для детей 1 года 6 месяцев — 2 лет.)

3. Ребенок прячется, а взрослый ищет его и поет песенку:

«Я по комнату хожу, Ну куда же мне идти?

Машу я не нахожу. Где мне Машеньку найти?»

После этих слов ребенок кричит: «Ау, ау!» — или звонит в колокольчик.

Взрослый находит его. (Для детей 2 лет 6 месяцев — 3 лет).

«Катится колобок» (1 год 6 месяцев — 3 года). № 13

Задачи. Развивать крупные мышцы туловища. Разгружать позвоночник.

Вызывать чувство удовольствия от выполняемых движений.

Содержание игры. Дети изображают колобков. Они ложатся на ковер, выпрямляют ноги, руки и катятся сначала в одну сторону, затем в другую.

Вначале взрослый помогает ребенку, как бы перевертывая его и приговаривая: «Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его».

«Попади в обруч» (1 год 6 месяцев — 3 года). № 14

Задачи. Учить бросать в цель, выдерживать направление броска. Вызывать удовольствие от выполненного движения.

Содержание игры. Взрослый размещает обруч на расстоянии 1—1,5 м в зависимости от возраста и возможностей ребенка. Детям предлагается бросить мяч в обруч, затем добежать до мяча, взять и опять бросить.

«Комарики и лягушка» (1 год 8 месяцев — 2 года). № 15

Задачи. Учить выполнять действия по слову взрослого. Поощрять самостоятельность, инициативу детей. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Материал. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением комариков и лягушки, стулья (по количеству детей), на которых лежат платочки.

Содержание игры. Дети-комарики летают по группе, произнося: «з-з-з», присаживаются, опуская руки-крылья, после слов взрослого:

«Сел комарик на кусточек, Свесил ножки под листочек,

На еловый на пенечек, Спрятался!»

Комарики садятся на стулья и прячутся за платочками. Выходит водящий в шапочке или с эмблемой лягушки и говорит: «Где же комарики? Я их сейчас найду! Ква-ква-ква!» Ищет, но не находит. Игра повторяется. Затем водящий-лягушка находит комариков со словами: «Вот они!» Но комарики разлетаются, лягушка пытается их поймать.

«Куры и кошка» (1 год 8 месяцев — 3 года). № 16

Задачи. Совершенствовать бег. Развивать умение подражать, быть внимательным и действовать по сигналу. Поощрять самостоятельные действия. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры. Дети изображают курочек. Роль кошки выполняет помощник воспитателя. Воспитатель уточняет с детьми, как курочки машут крыльями, как они ходят, клюют зернышки. Определяет место, где живут курочки и где они будут прятаться от кошки. Затем воспитатель произносит следующий текст:

«Выходите, курочки, Жучков, паучков

Собирайте крошки, На зеленой дорожке».

Дети-курочки выбегают на середину зала, машут крыльями, летают.

Воспитатель продолжает:

«Куры крыльями махали: Куры клювиком стучали:

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко». «Тук-тук-тук, тук-тук-тук».

Дети-курочки присаживаются на корточки и стучат пальцами по полу, произнося: «Тук-тук-тук!»

Вдруг появляется кошка (помощник воспитателя):

«Выйду, выйду на дорожку, Там, где куры ищут крошки, Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!»

Куры громко кричат: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко» — и убегают в свои домики.

Варианты игры

1. *Задачи.* Совершенствовать умение подлезать под веревку, натянутую на высоте 30—35 см от пола. Куры должны подлезать под нее.

2. *Задачи.* Совершенствовать умение влезать на предмет высотой 10—15 см (кубы) и слезать с него. Куры, убегая от кошки, взбираются на кубы, ящики. «Утки и собачка» (1 год 8 месяцев — 3 года). № 17

Задачи. Совершенствовать ходьбу, бег. Побуждать к подражанию. Вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками.

Материал. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением уточек (по количеству играющих детей), шапочки собачки или игрушка собачка.

Содержание игры. Взрослый предлагает детям поиграть в игру «Утки и собачка». Он берет на себя роль утки-мамы, а ребята изображают маленьких утят. Утка-мама показывает утятам, где пруд, и предлагает пойти поучиться плавать.

«Рано-рано утречком Уж она их учит, учит!

Вышла мама-уточка Вы плывите, ути-деточки,

Поучить утят. Плавно в ряд.»

(А. Барто)

Утка-мама плавно двигается, отводя руки слегка назад, дети-уточки подражают ей. Затем она говорит: «Уточки в пруду плавают, крылышки приглаживают» (гладит руки, бока плавными движениями), хвалит деток-уточек: «Вот молодцы, как хорошо пригладили свои крылышки, кря-кря, кря-кря».

Вдруг с лаем появляется собачка (помощник воспитателя или ребенок старшей группы). Утка-мама отгоняет ее.

«Ты, собачка, не лай! Утки наши белые

Наших уток не пугай! Без того не смелые.»

(И. Токмакова)

Собачка подбегает к пруду, а утята быстро плывут к утке-маме и прячутся у нее под крыльями. Собачка убегает. Игра повторяется. Затем утка-мама говорит:

«Ты, собачка, не лай! Наших уток не пугай! Лучше с нами поиграй».

Пойдем к нам в гости, мы тебя угостим чем-нибудь вкусным. (Дети угощают собачку.)

«Перелезь через бревно» (2 года — 2 года 6 месяцев). № 18

Задачи. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия. Развивать крупные мышцы туловища, умение ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции от игры и общения со взрослым и сверстниками.

Содержание игры. Детям предлагают пойти в гости к зайчику. Взрослый объясняет, что зайчик живет за забором (бревно). Чтобы попасть к нему, надо перелезть через забор. Дети перелезают через бревно, играют с зайчиком (прыгают, играют в догонялки). Но вот пришло время возвращаться домой, дети опять перелезают через бревно. Повторить 3—4 раза.

Вариант игры. За забором может жить медведь, собака, кошка и др. В зависимости от этого дети производят разные движения: ходят, как мишка, ползают, прогибая спинку, как кошка, и т. д.

«Зайнышка» (2—3 года). № 19

Задачи. Приучать детей слушать пение, понимать содержание и выполнять движения в соответствии с текстом песни. Вызывать подражание взрослому.

Содержание игры. Воспитатель становится вместе с детьми в круг, поет песенку и показывает движения:

«Зайнышка, топни ножкой, Вот так, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой! Вот так, топни ножкой!»

Дети, стоя по кругу, топают ножками, руки при этом держат на поясе.

«Зайнышка, бей в ладоши, Вот так, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши! Вот так, бей в ладоши!»

Дети хлопают в ладоши.

«Зайнышка, повернись, Вот так, повернись,
Серенький, повернись! Вот так, повернись!»

Дети поворачиваются 1—2 раза, руки держат на поясе. «Зайнышка, попляши,
Вот так, попляши!»

Серенький, попляши! Вот так, попляши,
Дети подпрыгивают на двух ногах, кто как может.

«Зайнышка, поклонись, Вот так, поклонись,
Серенький, поклонись! Вот так, поклонись!»

Дети кланяются, разводя руки в стороны.

При проведении игры количество куплетов можно сократить, особенно тогда, когда игра еще недостаточно знакома детям. Вначале можно взять только первый, второй и четвертый куплеты. В дальнейшем дети исполняют все пять куплетов. Кроме того, когда дети хорошо будут знать содержание песенки, можно выбрать одного ребенка — Зайнышку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песенки.

Роль Зайнышки нужно поручить смелому и активному ребенку, который не будет смущаться, выполняя движения. Если введена роль Зайнышки, можно добавить еще один куплет:

«Зайнышка, выбирай, Вот так, выбирай,
Серенький, выбирай! Вот так, выбирай!»

Ребенок выбирает другого Заиньку, и игра повторяется. Песню воспитатель должен петь не очень быстро, но и не медленно, так чтобы пение соответствовало темпу движений детей.

«Погремушечка, играй» (2—3 года). № 20

Задачи. Развивать умение бегать. Учить действовать в соответствии со словами текста. Воспитывать внимание. Вызывать положительные эмоции.
Содержание игры. Взрослый поет песню на слова М. Александровой. Дети выполняют движения с погремушками по показу взрослого.

Слова песни: Действия детей:

Бегают, гремя погремушками, по залу.

Присаживаются на корточки, стучат погремушками по полу.

Стоя на месте, высоко поднимают погремушку и гремят ею.

Поворачивают корпус вправо-влево, стоя на месте.

Бегают по комнате.

Прячут погремушку за спину и кружатся на месте.

Легко приседают на месте и тихо гремят погремушкой.

Примечание. Игру можно сократить в зависимости от возможностей детей и задач, которые решает взрослый, а также использовать вместо комплекса утренней гимнастики. 2 р.

1. Динь, динь, динь-динь-дон Всюду слышен перезвон. Погремушечка играет, Всех ребяток забавляет.

2. Тук, тук, попляши, Пусть посмотрят малыши. Погремушечка, играй, Всех ребяток забавляй.

3. Динь, динь, высоко, Будет слышно далеко. Погремушечка играет, Наших деток забавляет.

4. Погремушка, не звени, Тише, тише, отдохни, Погремушка, не играй, Не играй и отдыхай.

5. Динь-динь, побежим, Погремушкой позвоним. Погремушечка, играй, Наших деток забавляй.

6. Нет, нет, не звенит, Где-то спряталась, молчит. Погремушка, не шути. Где же нам тебя найти?

7. Динь, динь, динь-динь-дон, Всюду слышен перезвон. Погремушечка играет, Всех ребяток забавляет. 2 р.

«Воронята» (2—3 года). № 21

Задачи. Совершенствовать бег. Развивать внимание, умение подражать. Учить действовать в соответствии с текстом. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Материал. Шапочки или эмблемы с изображением воронят, игрушка собачка.

Содержание игры. Дети изображают воронят. Взрослый показывает, где гнездышки (круги, нарисованные на полу по количеству воронят), в которых живут воронята. Вспоминает с детьми, как кричат воронята, как клюют зернышки. Затем воронята занимают свои гнездышки, а взрослый читает текст:

«Воронята крепко спят, А проснутся на заре,

Все по гнездышкам сидят, Будут каркать во дворе».

В соответствии с текстом дети-воронята присаживаются на корточки, склоняют головку, закрывают глазки. На последние слова текста они просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар», затем летают по комнате, машут крыльями. Взрослый сопровождает их действия словами:

«Полетели, полетели, Воронята прилетали,
Воронята полетели: Все до крошки поклевали:

„Кар-кар". „Тук-тук-тук, тук-тук-тук" —
Вышла тетя на дорожку, Клювами стучали».

Воронятам сыплет крошки.

Дети-воронята присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: «Тук-тук-тук».

Взрослый берет игрушку собачку и говорит:

«Тузик по двору гулял, Вороняток испугал: „Ав-ав, ав-ав!"»

Собачка догоняет воронят, а воронята улетают в свои гнездышки.

«Солнечные зайчики» (2—3 года). № 22

Задачи. Повышать двигательную активность. Развивать ловкость. Вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.

Содержание игры. Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения:

«Скачут побегайчики — Прыг, прыг по углам,
Солнечные зайчики, Были там — и нет их там.
Мы зовем их — не идут, Где же зайчики? Ушли,
Были тут — и нет их тут. Мы нигде их не нашли.»

А. Бродский

В соответствии со словами текста дети манят зайчиков, разводят руки в стороны, прыгают за солнечными зайчиками. Взрослый направляет солнечных зайчиков в разные стороны комнаты.

«Зайчик в домике» (2—3 года). № 23

Задачи. Упражнять детей в прыжках. Учить сильно отталкиваться от пола. Побуждать действовать по сигналу.

Содержание игры. Обручи лежат на полу. Это домики зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. На слова взрослого: «Серый волк!» — бегут к обручам и впрыгивают в них. Затем игра продолжается. В игре могут участвовать один или несколько детей. Воспитатель подбадривает: «Вот какой зайчик сильный, хорошо оттолкнулся и прыгнул прямо в домик».

Вариант игры. У каждого зайчика свой домик в виде круга, квадрата, треугольника.

«Автомобили» (2—3 года). № 24

Задачи. Учить двигаться, сохраняя направление, выполнять действия в разных условиях, поддерживать интерес к движениям. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять знания сенсорных эталонов. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и с сверстниками.

Материал. Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу играющих), дорожки разного типа, кубы или другие предметы, круг, квадрат из картона (гараж).

Содержание игры. Дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой. Это гараж. По сигналу взрослого автомобили выезжают из гаража и едут по дороге, соблюдая элементарные правила (ехать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга). По сигналу взрослого: «Автомобили, в гараж!» — ребята меняют направление и едут в гараж.

Варианты игры

1. Автомобили могут ехать по мосту (дощечке, лежащей на полу), по извилистой дороге, объезжая предметы, по мягкой дорожке (болото) и т. п.
2. У каждого автомобиля может быть свой гараж в виде круга, треугольника, квадрата. Гараж может быть обозначен цветным флажком. В этом случае дети запоминают, какой формы или цвета их гараж.

«Зайка беленький» (2—3 года). № 25

Задачи. Обогащать двигательный опыт. Учить действовать по слову взрослого. Закреплять знания о цвете, форме. Развивать внимание. Поддерживать интерес к движениям. Побуждать к самостоятельному выполнению движений. Вызывать положительные эмоции.

Материал. Шاپочки или нагрудные эмблемы с изображением зайчика (по числу детей), флажки разного цвета или круги, квадрат из плотного картона или линолеума.

Содержание игры. Дети изображают зайчиков и занимают свои норки. Норки можно обозначить кружком, квадратом, флажками разного цвета. Зайчики, запомнив свои норки-домики, по предложению взрослого выбегают на полянку, чтобы поиграть. Взрослый произносит стихи, а зайчики делают движения в соответствии со словами.

Слова воспитателя: Действия детей:

«Зайка беленький сидит, Он ушами шевелит — Вот так, вот так, Он ушами шевелит.	Присаживаются на корточки в свободном построении и, приложив руки к ушам, шевелят ими.
---	--

2. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть — Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп . Надо лапочки погреть.	На слова «хлоп-хлоп» хлопают в ладоши.
---	--

Зайке холодно стоять — Надо зайке поскакать, Скок, скок, скок, скок Надо зайке поскакать.	На слова «скок-скок» прыгают на месте.
--	--

4. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг... и убежал».	Бегут в свои норки (по хлопку взрослого).
--	--

Взрослый проверяет вместе с детьми, все ли зайки правильно нашли норки.

Вариант игры. Когда малыши будут различать цвета и форму, взрослый может незаметно поменять местами норки-домики.

«Птички» (2—3 года). № 26

Задачи. Обогащать двигательный опыт. Побуждать детей к выполнению элементарных правил игры. Поощрять самостоятельность. Вызывать чувство удовольствия от общения со взрослыми и сверстниками, а так же от выполнения движений.

Материал. Шапочки или эмблемы с изображением птичек.

Содержание игры. Дети изображают птичек. Взрослый обозначает гнезда для них. На слова взрослого: «Птички захотели полетать» — птички вылетают из гнездышек, машут крыльями, приседают, клюют зерна, летают по всему обозначенному участку. На сигнал: «Птички летят в свои гнездышки» — птички занимают свои гнезда.

Примечание. Вначале взрослый проделывает все действия вместе с детьми. Когда дети запомнят игру, взрослый может с помощью слова руководить их действиями.

«Птички и автомобили» (2—3 года). № 27

Задачи. Совершенствовать ходьбу в разных направлениях, по ограниченной поверхности. Развивать внимание, умение реагировать на сигнал. Побуждать к активному взаимодействию со сверстниками.

Материал. Шапочки или эмблемы с изображением птичек, эмблемы автомобиля, скамейка, кубы или другие предметы.

Содержание игры. Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого: «Автомобиль!» — птички быстро убегают с дороги.

Вариант игры. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки — это птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили. Взрослый говорит: «Птички летят!» — птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. Птички могут взбираться на скамейку, кубы и т. п. На сигнал: «Автомобили выехали!» — дети, изображающие автомобили выезжают на дорогу, а птички улетаю в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.

«Вороны» (2—3 года). № 28

Задачи. Совершенствовать бег в сочетании с движениями рук. Побуждать к подражанию взрослому. Учить действовать в соответствии с текстом.

Содержание игры. Дети изображают ворон, они стоят стайкой и подражают движениям воспитателя, который поет или говорит нараспев.

Слова воспитателя: «Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны,

Кар-кар-кар!

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали,

Кар-кар-кар!

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают,

Кар-кар-кар!»

Действия детей:

Бегают по комнате, размахивая руками как крыльями, произнося:

«Кар-кар-кар!»

Продолжают бегать.

Садятся на корточки, ручки кладут под щеки и засыпают, тихо произнося:

«Кар-кар-кар!»

«Пчелки». (2—3 года). № 29

Задачи. Совершенствовать бег в определенном направлении, учить ориентироваться в пространстве, подражать пчелкам.

Содержание игры. Дети изображают пчел, они бегают по комнате, размахивая крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (помощник воспитателя). Воспитатель-пчела говорит:

«Мишка-медведь идет, Мед у пчелок унесет, Пчелки, домой!»

Пчелки летят в определенный угол комнаты — улей. Медведь, переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же. Пчелки и взрослый говорят:

«Этот улей — домик наш. Уходи, медведь, от нас, Ж-ж-ж-ж!»

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя. Медведь уходит, а пчелки опять вылетают на поляну. Они могут угостить в конце игры медведя медом.

«Гуси» (2—3 года). № 30

Задачи. Совершенствовать бег в сочетании с действиями рук. Вызывать потребность к подражанию. Вызывать удовольствие от совместных действий.

Содержание игры. Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце комнаты, в другом конце стоит взрослый. Взрослый: Гуси, гуси! Дети: Га-га-га. Взрослый: Есть хотите? Дети: Да-да-да! Взрослый: Идите ко мне!

Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш». Затем взрослый говорит: «Кш! Бегите в поле!» Гуси убегают на свое место.

«Мотыльки» (2—3 года). № 31

Задачи. Повысить двигательную активность. Вызвать интерес и желание выполнять действия в соответствии с текстом.

Содержание игры. Дети изображают мотыльков. Взрослый поет или говорит.

95 *Слова воспитателя:* «На зеленом на лугу Мотыльки летают. И с цветочка на цветок Весело порхают.

Таня вышла на лужок, У нее в руках сачок. Берегись-ка, мотылек, Улетай скорей, дружок!»

Действия детей:

Бегают, машут руками-крылышками, порхают с кочки на кочку (мягкие дорожки или коврики, разложенные по группе).

Убегают от взрослого, который держит в руках яркий сачок и пытается поймать мотыльков.

«Кот Васька» (2—3 года). № 32

Задачи. Повысить двигательную активность. Способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий.

Содержание игры. Дети-мышки сидят на стульчиках или на ковре. Один ребенок изображает кота Ваську. Он прогуливается перед детьми-мышками, подражая коту (идет на носочках, оглядывается вправо, влево, мяукает).

Воспитатель и дети поют или говорят:

«Ходит Васька беленький, А бежит стрелой,
Хвост у Васьки серенький, А бежит стрелой».

Кот бежит к стульчику, стоящему в конце комнаты, и садится на него, засыпает. Взрослый и дети поют:

«Глазки закрываются, Зубы у кота —
Спит иль притворяется? Острая игла».

Взрослый идет посмотреть, спит ли котик, и приглашает детей-мышек погулять. Мышки подбегают к стулу и скребут по нему. Взрослый говорит:

«Только мышки заскребут, Серый Васька тут как тут. Всех поймают он!»

Кот догоняет мышек, а они убегают от него.

«У медведя во бору» (2—3 года). № 33

Задачи. Совершенствовать бег в одном и разных направлениях. Развивать воображение. Поощрять самостоятельные действия детей.

Содержание игры. В лесу сидит медведь. Роль медведя вначале может выполнять взрослый, например помощник воспитателя. Когда дети хорошо освоят игру, можно на роль медведя выбрать ребенка.

На противоположной стороне леса живут дети. Воспитатель говорит:

«Пойдемте, дети, гулять, грибы, ягоды собирать». Дети идут в лес, имитируя сбор грибов, ягод. Воспитатель читает стихотворение: «У медведя во бору А медведь сидит

Грибы, ягоды беру, И на нас рычит».

Когда воспитатель скажет последние слова текста, медведь с рычанием выбегает из берлоги, а дети убегают домой.

«Мышки-трусишки» (2—3 года). № 34

Задачи. Побуждать детей действовать в соответствии со словами. Учить согласовывать свои действия с действиями других детей. Развивать подражание. Поощрять самостоятельность, инициативу детей.

Содержание игры. Дети изображают мышек-трусишек. На слова воспитателя (дети могут подговаривать): «Вышли мышки как-то раз посмотреть, который час» — мышки идут по группе. «Раз-два, три-четыре, мышки дернули за гири» — мышки имитируют движение руками. «Вдруг раздался страшный звон (можно позвонить в колокольчик, ударить в бубен), убежали мышки вон» — дети убегают. Ребята должны стараться действовать в соответствии со словами взрослого.

«Птички в гнездышках» (2—3 года). № 35

Задачи. Учить прыгивать с небольшой высоты, бегать врассыпную.

Развивать внимание.

Содержание игры. Дети-птички встают на небольшое возвышение (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки.

Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки». Дети-птички спрыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крыльшками, приседают, клюют зернышки. На слова взрослого: «Дождь пошел!» — птички улетают в свои гнездышки.

Когда малыши освоят игру, взрослый вместо слов «Дождь пошел!» раскрывает зонтик, а дети-птички на этот сигнал прячутся в гнездышки.
«Снежинки кружатся» (2—3 года). № 36

Задачи. Развивать равновесие. Вызывать чувство радости, удовольствия.
Содержание игры. Дети изображают снежинки. Воспитатель говорит: «Вот снежинки спустились с неба на землю». Снежинки летают по группе и садятся на корточки. На слова взрослого: «Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил» — снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Воспитатель говорит: «Но вот ветер дует все сильнее». Дети кружатся все сильнее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого: «Вот ветер стал утихать» — замедляют движение и присаживаются на корточки.

«Найди свой домик» (2—3 года). № 37

Задачи. Учить сочетать ходьбу с другими видами движений. Развивать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать действие с другими детьми. Закреплять знание цвета, формы, величины. Поддерживать самостоятельность, инициативу детей.

Материал. Круги или квадраты разной величины или цвета.

Содержание игры. Дети размещаются в своих домиках, которые могут в зависимости от цели иметь разную величину, цвет или форму. Когда малыши будут хорошо ориентироваться во всех свойствах предметов (величина, цвет, форма), можно объединить два свойства, например форму и цвет или величину и цвет.

Ребята запоминают свои домики и по сигналу взрослого выходят гулять на поляну. Они выполняют самостоятельно по своему усмотрению разные движения (ходят, собирают цветы, бегают, влезают на пеньки, бросают шишки в цель, перешагивают через ручейки). На слова воспитателя: «Дождь!» — дети бегут в свои домики. Взрослый вместе с детьми проверяет, все ли заняли свои домики, помогает малышам найти свой домик, если они их не запомнили.

Вариант игры. Если игра проводится на участке, домики можно обозначить около разных деревьев. Дети запоминают названия деревьев, учатся ориентироваться в пространстве в условиях участка детского сада.

«Прокати мяч» (2—3 года). № 38

Задачи. Учить отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление. Побуждать к самостоятельному выполнению движений, выбору партнера. Вызывать интерес к действиям с мячом.

Содержание игры. Дети садятся на пол друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мяч.

Вначале воспитатель катит мяч детям, фиксируя внимание на том, что мяч надо толкнуть двумя руками.

Вариант игры. Дети сидят в кругу и прокатывают мяч по желанию от одного ребенка к другому, называя имя: «Вова, лови мяч!» И т. д.

«Проползи в воротики» (2—3 года). № 39

Задачи. Учить ползать под предметами, не задевая их. Побуждать к самостоятельному выполнению движений. Поощрять за успешные действия.

Содержание игры. На расстоянии 4 м от детей располагается стойка с подвешенной на уровне роста ребенка сеткой. У стойки на полу лежит большой мат. На расстоянии 2,5 м от ребенка располагается дуга — ворота. Взрослый предлагает малышу проползти на четвереньках под дугой, доползти до мяча, поднять его и положить в сетку.

Вариант игры. Можно расставить двое-трое ворот для включения в игру сразу 2—3 детей.

«Я люблю свою лошадку» (2—3 года). № 40

Задачи. Учить бегать галопом. Развивать внимание. Учить действовать по сигналу. Развивать воображение, подражание.

Содержание игры. Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто: «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» — гладят, причесывают своих лошадок. На слова: «И верхом поеду в гости...» — скачут галопом (если еще не умеют, то как могут). Воспитатель вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.

«Путешествие в лес» (2—3 года). № 41

Задачи. Совершенствовать основные движения. Вызывать подражание животным. Учить действовать в коллективе, стимулировать самостоятельность. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Материал. Эмблемы с изображением животных, размещенные на стойках на расстоянии 4—5 м друг от друга.

Содержание игры. Воспитатель предлагает детям поехать в лес на поезде.

Дети встают друг за другом и по сигналу взрослого двигаются друг за другом, произнося: «Чу-чу-чу-чу». На слова взрослого: «Стоп, вагончики остановились!» — дети останавливаются. Воспитатель обращает внимание детей на эмблему с изображением зайчика, спрашивает: «Кто это?» Дети отвечают: «Зайчик». Взрослый предлагает выйти всем на поляну и попрыгать как зайчики. Затем по сигналу педагога ребята опять строятся друг за другом и едут до следующей остановки, где на эмблеме изображен медведь. Дети опять выходят на поляну и подражают медведям, ходят, переваливаясь с боку на бок.

Примечание. Игру лучше проводить на улице. Эмблемы со стойками могут располагаться по кругу или по прямой. Количество эмблем с изображением зверей берется с учетом уровня развития и возраста детей, но не более 6 штук.

«Мой веселый, звонкий мяч» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 42

Задачи. Учить прыгать на двух ногах, внимательно слушать текст, действовать по сигналу. Вызывать чувство радости от активных действий.

Содержание игры. Взрослый читает стихи:

«Мой веселый, звонкий мяч, Желтый, красный, голубой,
Ты куда помчался вскачь? Не угнаться за тобой!»

(С. Маршак)

Малыши имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова: «Не угнаться за тобой!» — дети бегут от взрослого, который догоняет их. Ребята, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

«Прокати мяч» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 43

Задачи. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление.

Закреплять знание цвета. Побуждать к самостоятельным действиям.

Удовлетворять желания ребенка в самостоятельном выборе дорожки и партнера. Вызывать чувство удовольствия от выполняемых действий и от общения с другими детьми.

Материал. Мячи средней величины (по количеству играющих), дорожки разного цвета (длина 1,5—2 м).

Содержание игры. Воспитатель предлагает детям взять мячи и прокатить по дорожке, которая им больше всех нравится. Показывает, как надо оттолкнуть мяч, чтобы он катился, а не прыгал. Спрашивает каждого ребенка, по дорожке какого цвета он прокатил мяч. Затем взрослый предлагает детям поиграть, кто с кем хочет. Ребята выбирают партнера и катают мяч по дорожке друг другу.

«Найди домик» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 44

Задачи. Закреплять знания детей о форме (круг, квадрат, треугольник).

Развивать мелкую моторику. Поощрять самостоятельность и инициативу.

Содержание игры. Воспитатель готовит фигурки разной формы из картона и коробки такой же формы или с наклейкой соответствующей формы. В начале игры он разбрасывает фигурки по полу и предлагает детям собрать их и разместить по своим домикам. Затем вместе с детьми смотрит, все ли фигурки попали в свои домики. Спрашивает детей, какая фигурка заняла чужой домик и куда ее надо поместить.

Вариант игры. Воспитатель готовит домики разной формы (из клеенки, плотного картона, линолеума). Раздает детям фигурки. Малыши бегают по комнате, резвятся, а по сигналу воспитателя: «Все в свои домики» — занимают соответствующий домик. Затем вместе с воспитателем проверяют, все ли заняли свои домики.

«Чижик» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 45

Задачи. Побуждать к совместным действиям и произнесению текста.

Вызывать чувство радости от совместных действий со сверстниками.

Содержание игры. Дети встают в круг, взявшись за руки. В стороне стоит чижик (один из малышей).

Дети поют вместе с воспитателем.

Слова:

«Мы откроем все окошки,
Приготовим зерна, крошки,
Ты к нам, чижик, прилетай,
С нами, чижик, поиграй!
Чижик к деткам прилетел,

Чижик песенку запел:

— Клю-клю-клю!

Очень крошечки люблю!

Чижик с детками все пляшет,

Чижик крылышками машет.

Веселятся детки с ним,

С птичкой-чижиком своим.

— Попрощаюсь с вами, детки,

Не хочу жить в вашей клетке,

Я в свой садик улечу —

Я на ветке жить хочу».

Действия:

Дети поднимают сцепленные руки-окошки.

Чижик прилетает в круг, а дети сыплют воображаемые зерна, которые чижик клюет, постукивая пальчиками по полу.

Чижик пляшет в середине круга, дети подражают его движениям.

Чижик вылетает из круга, машет крылышками, как бы прощаясь с детьми, а они в ответ машут руками.

«Волшебная палочка» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 46

Задачи. Развивать ловкость, быстроту реакции. Закреплять знание цвета.

Вызывать радость от игры.

Материал. Гимнастическая палка длиной 2 м, к которой привязаны ленточки разного цвета.

Содержание игры. Педагог показывает детям волшебную палочку с ленточками. Уточняет с детьми, какого цвета ленточки, а затем предлагает поиграть с ними. Воспитатель медленно отходит от детей, пытающихся схватить ленточку. Можно догонять ленточки, передвигаясь на четвереньках. В конце игры педагог высоко поднимает палку и предлагает детям достать ленточки.

«Догони мяч» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 47

Задачи. Совершенствовать бег в разном направлении. Вызывать оживление, радость у ребенка. Поощрять самостоятельность.

Содержание игры. Взрослый бросает мяч и говорит: «Раз, два, три, беги...»

Ребенок должен побежать только после слова «беги» и догнать мяч.

Взрослый бросает мяч в разных направлениях.

«Карусели» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 48

Задачи. Развивать функцию равновесия, умение согласовывать свои действия со словами текста. Вызывать положительные эмоции.

Содержание игры. Дети берутся за руки и под слова взрослого двигаются по кругу сначала медленно, затем все быстрее и быстрее, а затем постепенно замедляют движение. Воспитатель:

«Еле, еле, еле, еле

Тише, тише, не спешите,

Завертелись карусели,

Карусель остановите.

А потом, потом, потом
Раз-два, раз-два,
Все бегом, бегом, бегом!
Вот и кончилась игра».

«Медведь и добрые зайчата» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 49

Задачи. Обогащать двигательный опыт детей (прыжки, бег). Побуждать к активным действиям. Вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками. Воспитывать доброжелательность.

Материал. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением зайчат (по количеству играющих), медведя, скамейка, ширма, большие кубы.

Содержание игры. Дети изображают зайчат. Они прыгают, бегают под музыку или бубен. Неожиданно появляется медведь. Его роль выполняет взрослый или старший ребенок. Медведь проходит среди зайчат и рычит. Зайчата и воспитатель сочувственно спрашивают медведя:

«Мишка бурый,
Мишка бурый,
От чего такой ты хмурый?»

Мишка отвечает:

«Я медком не угостился, Вот на всех и рассердился!»

Зайчата просят его не сердиться, а поиграть с ними в прятки. Они обещают угостить мишку медом. Зайчата прячутся по своему желанию за ширму, куб, скамейку, воспитатель поощряет их. Мишка после слов: «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать» — ходит по группе, ищет зайчат. Зайчата могут перебегать с одного места на другое. После того как мишка находит их, они угощают его медом. Медведь благодарит зайчат, и все вместе весело танцуют.

«Кошка и цыплята» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 50

Задачи. Совершенствовать бег, взлезание на предметы и сплезание с них.

Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками. Побуждать к подражанию животным.

Развивать воображение.

Содержание игры. На полянку выходит курочка-хохлатка (взрослый), с нею желтые цыплята (дети). В дальнем углу групповой комнаты на скамейке дремлет кошка (взрослый). Цыплята разбегаются по поляне, машут крылышками, клюют зерна, взбираются на жердочки (кубы) высотой 10 см. Дети действуют по своему усмотрению.

Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко». На эти слова цыплята настораживаются, смотрят по сторонам. А курочка медленно продолжает:

«На скамейке у окошка Кошка глазки открывает
Улеглась и дремлет кошка. И цыпляток догоняет».

На последние слова цыплята убегают от кошки, а кошка пытается их догнать.

Когда дети хорошо освоят игру, роль курочки-хохлатки и кошки можно поручить наиболее активным из них. *Варианты игры*

1. Для обогащения двигательного опыта малышей можно включать разнообразные, но уже знакомые детям движения. Например подлезание под веревку.

2. Можно обозначить домики, разнообразные по форме и цвету, которые цыплята должны запомнить и, убегая от кошки, найти именно свой домик.

«Лови мяч» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 51

Задачи. Учить бросать мяч двумя руками снизу в определенном направлении.

Развивать внимание. Побуждать к самостоятельным действиям.

Поддерживать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры. Дети стоят в кругу, воспитатель с большим мячом в центре круга произносит слова: «Миша, лови мяч!», «Ира, лови мяч!» И т. д.

Ребенок, поймав мяч, бросает его взрослому.

Вариант игры. Когда малыши научатся бросать мяч в определенном направлении, ловить его, можно предложить бросать мяч друг другу (расстояние 1,5-2 м).

«По кочкам» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 52

Задачи. Совершенствовать умение влезать на предметы и спускаться с них (высота предметов увеличивается постепенно: 10—15—20 см).

Поддерживать самостоятельность, интерес к действию.

Содержание игры. На полу размещается 2—3 ящика или куба шириной 40—60 см и высотой 25—20 см (кочки). Между кочками можно разместить мягкие дорожки или поролоновый мат (болото). Воспитатель предлагает детям пойти в гости к мишке или зайчику. Дети отправляются в путь, а на пути встречается болото. Они взбираются на кочки и спускаются с них, таким образом переходя болото и попадая к мишке или зайчику. С мишкой можно поиграть в догонялки или в прятки, а затем вернуться через болото по кочкам домой. Необходимо соблюдать правило: с кочки нельзя спрыгивать, надо спокойно спускаться.

«Тяжелый — легкий» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 53

Задачи. Учить катать мяч. Познакомить с понятием «тяжелый — легкий».

Развивать ловкость.

Материал. Мячи надувные, легкие (диаметр 20—25 см), мячи набивные, тяжелые (диаметр 20—25 см, вес 500 г).

Содержание игры. Воспитатель предлагает детям по очереди взять тяжелый мяч, легкий мяч. При этом он обозначает словами свойство мяча: тяжелый, легкий.

Затем ребята садятся около черты, обозначенной взрослым, и катят по очереди мячи, при этом произнося: «Тяжелый мяч, легкий мяч». Затем бегут за мячами.

«Мышки спрятались» (3 года). № 54

Задачи. Развивать мышцы позвоночника и плечевого пояса. Побуждать к самостоятельности. Развивать подражание. Вызывать чувство радости от выполненных движений.

Содержание игры. Ставится скамейка, дети изображают мышек, встают на колени за скамейкой на некотором расстоянии от нее. По сигналу

воспитателя: «Кошка спит» — они кладут кисти рук и предплечья на скамейку (позвоночник прогибается) и находятся в этом положении 1,5—2 с. Затем взрослый дает сигнал: «Кошка проснулась», дети-мышки опять прячутся за скамейку. Повторить 4—5 раз.

«Лиса и цыплята» (3 года). № 55

Задачи. Совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении. Развивать внимание. Побуждать к самостоятельности, инициативе. Поощрять действия детей. Вызывать у них чувство гордости.

Содержание игры. Дети изображают цыплят, вышедших на прогулку.

Цыплята весело бегают, машут крылышками, клюют зернышки. Воспитатель говорит, а дети выполняют действия.

Слова воспитателя:

«Впереди из-за куста

Действия детей:

Настораживаются

Смотрит хитрая лиса.

Мы лису обхитрим,

Тихо-тихо убежим».

Бегут на носочках за обозначенную черту.

Взрослый следит за тем, чтобы цыплята убежали только после слов: «Тихо-тихо убежим».

Вариант игры. Во время прогулки цыплята могут прыгать, взбираться на бревнышко, подлезать под веревку, сетку и т. п.

«Кошечка» (1 год 6 месяцев — 3 года). № 56

Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко). После двух лет можно усложнить игру. Кошечка может проползать между ног взрослого, под стул, взбирается на диван, ложиться, мурлыкать: «Мур-мур-мур» (кошечка довольна) и т. п.

«Шалтай-болтай» (3 года). № 57

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст, который произносит воспитатель, малыши делают повороты корпуса, руки болтаются, как у тряпичной куклы.

«Шалтай-болтай

Шалтай-болтай

Сидит на стене,

Свалился во сне».

Дети в расслабленном состоянии опускаются на пол. Игру можно проводить с одним ребенком или подгруппой детей.

«Зернышко» (2—3 года). № 58

Воспитатель говорит: «Посадили зернышки в землю» — дети садятся на пол, обхватывают колени руками. Взрослый продолжает: «Полил дождь, а потом засветило солнце. Стало зернышко прорастать, появились росточки», — дети широко позевывают, медленно поднимаются, потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваясь к солнышку. Воспитатель все действия выполняет вместе с малышами.

«Холодно — тепло» (2—3 года). № 59

Дети сидят на ковре, сложив ноги по-турецки. Воспитатель говорит: «Подул северный ветер. Стало холодно-холодно». Малыши сжимаются в комочки, скрестив руки на груди. На слова взрослого: «Но выглянуло солнышко. Стало тепло-тепло» — дети расслабляются, обмахиваются платочками. Взрослый выполняет действия, а малыши подражают ему.

«Шарик» (2—3 года). № 60

Дети представляют себя воздушными шариками. Они постепенно надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх и надувая щеки. Но вот шарик лопнул. Ребята медленно расслабляются и потихоньку опускаются на пол, произнося: «Ш-ш-ш».

«Часики» (3 года). № 61

Скрестив ноги, ребенок сидит с прямой спиной, руки на коленках. По сигналу взрослого он покачивает головой вперед-назад, вправо-влево, произнося: «Тик-так, тик-так». Взрослый выполняет действия вместе с детьми.

«Пузырь» (2—3 года). № 62

Дети вместе со взрослым стоят в кругу, взявшись за руки. Воспитатель говорит:

«Надувайся, пузырь,
Оставайся такой
Надувайся большой,
Да не лопайся».

Малыши постепенно, отходя назад, расширяют круг. На слова «Пузырь лопнул» дети опускают руки и произносят: «Ш-ш-ш».

«Найди предмет» (2—3 года). № 63

Воспитатель прячет предмет (флажок, мяч, куклу и т. п.), предварительно рассмотрев его с детьми. Малыши ищут спрятанный предмет по всей группе. Ребенок, нашедший предмет, получает право его спрятать.

Вариант игры. Дети сидят на стульчиках. Один ребенок водит. Он отворачивается к стене, а воспитатель прячет куклу. Затем говорит:

«Кукла Таня убежала. Поискать ее нам надо,
Вова, Вова (имя водящего ребенка), С нашей Таней поищи, попляши».
Ребенок находит куклу и пляшет с ней, а все дети хлопают в ладоши.

«Кто пройдет тише?» (2—3 года). № 64

Дети идут в свободном построении в одном направлении. Неожиданно воспитатель предлагает им тихо-тихо идти на носочках. Сам он также идет тихо-тихо, показывая образец ходьбы детям. Затем дает сигнал: «А теперь зашагали быстро-быстро». Взрослый и малыши меняют скорость ходьбы. Так игра повторяется несколько раз.

Варианты игры

1. Дети могут выполнять роль мышек, а взрослый берет на себя роль кошки. Мышки вышли погулять, пока кошка спит, они идут тихо-тихо, чтобы не разбудить ее. Но вот кошка просыпается, говорит: «Мяу-мяу», смотрит по сторонам, прогибает спину. Мышки быстро уходят. Они не должны убежать.

2. Взрослый предлагает детям пройти мимо него тихо-тихо, так чтобы он не услышал. Взрослый закрывает глаза и встает в центре комнаты, а дети тихо-тихо ходят вокруг него.

«Найди дерево» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 65

Задачи. Развивать ориентировку в пространстве. Закреплять навыки ходьбы и бега. Вызывать чувство удовольствия от движений. Воспитывать внимание. Учить различать деревья, их листья, называть их.

Содержание игры. Взрослый во время прогулки подводит детей к деревьям, которые растут на участке, например к клену. Рассматривают дерево, его листочки, он называет дерево. Затем дети подходят к березе и также рассматривают ее, называют. Малыши повторяют названия деревьев. По сигналу воспитателя дети бегут по участку, внимательно следя за ним. Когда взрослый поднимает листочек клена, они бегут к клену, березы — к березе. Воспитатель поощряет детей, следит, чтобы они бегали по всему участку. Игра повторяется 4—5 раз.

Варианты игры

1. Если воспитатель хочет успокоить детей, то бег можно заменить ходьбой.
2. Показ листочка можно заменить словесным сигналом: береза, клен. Малыши должны по сигналу подбежать или подойти к дереву.
3. Воспитатель показывает лист от какого-либо дерева и предлагает найти такой же. Дети находят листья и приносят воспитателю. Букет из этих листьев можно поставить в группе.
4. Воспитатель раздает детям разные листочки и предлагает отнести их к соответствующему дереву.

«Пошли-пошли-поехали» (2—3 года). № 66

Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Учить действовать в коллективе, слушать сигнал взрослого, ориентироваться в пространстве. Вызывать интерес к игре и совместным действиям.

Содержание игры. Дети встают друг за другом в колонну, взрослый впереди. На слова воспитателя: «Пошли-пошли» дети идут обычным шагом. На слова: «Поехали-поехали» — бегут в медленном темпе, который задает взрослый. По сигналу «Пошли-пошли» дети опять идут. Взрослый меняет направление движения, сопровождая действия словами, указывающими направление, — к дереву, к горке и т. п. Игра повторяется 3—4 раза.

Примечание. Игру лучше проводить на участке или в зале.

«Угадай, где спрятано» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 67

Задачи. Совершенствовать ходьбу в разных направлениях. Развивать внимание, выдержку.

Материал. Четыре крупные игрушки.

Содержание игры. Воспитатель показывает детям четыре крупные игрушки. Они рассматривают их, запоминают. Затем взрослый предлагает малышам отвернуться, а сам одну игрушку прячет. Дети вспоминают, какой игрушки не стало. Ходят по залу, ищут ее. Ребенок, нашедший игрушку, должен

подойти к воспитателю и тихо сказать, где она спрятана. Взрослый поощряет детей. Игра повторяется 3—4 раза.

Варианты

Если дети хорошо справляются с заданием, то число игрушек можно увеличить. Воспитатель берет, например, матрешки: две большие и две маленькие. Ребята должны назвать, какую матрешку, маленькую или большую, взрослый спрятал.

«Сними ленточку» (2 года 6 месяцев — 3 года). № 68

Задачи. Упражнять в умении подпрыгивать в высоту на месте. Развивать ловкость. Вызывать чувство удовольствия от выполненного действия. Учить действовать по сигналу.

Материал. Стойка с натянутой веревкой. Ленточки (количество их должно быть больше, чем участников игры).

Содержание игры. Взрослый развешивает ленты на веревку, натянутую на стойки выше роста ребенка с поднятой вверх рукой на 10—15 см. Один конец их должен быть длиннее. По сигналу взрослого «Прыг-скок» дети подпрыгивают и снимают ленту. Взрослый поощряет детей. Если дети не справляются, взрослый может помочь им, опустив ленту ниже. Игру повторить 3—4 раза.

«Найди свою пару». № 69

Задачи. Упражнять в умении строиться в пары, ходить врассыпную.

Закреплять знание цвета.

Материал. По два флажка каждого цвета (по количеству детей).

Содержание игры. Воспитатель раздает детям по одному флажку. Сначала малыши ходят врассыпную по всему залу. На предложение взрослого найти флажок такого же цвета, они ищут себе пару и берутся за руки. Ребятам, которые затрудняются выполнить задание, воспитатель помогает. Затем проверяет, все ли дети встали в пары правильно.

«Ножки, топ-топ» (2—3 года). № 70

Задачи. Учить совместным действиям. Вызывать удовольствие от них.

Содержание игры. Дети стоят в кругу, воспитатель в центре. Он говорит слова: «Ножки-ножки, топ-топ», малыши топают ногами, стоя на месте.

Затем со словами: «Ох-ох!» — приседают (4—5 раз). Взрослый говорит:

«Ручки-ручки, хлоп-хлоп!» — дети хлопают в ладоши, затем идут по кругу.

Игра повторяется 3—4 раза.

Примечание. Игру лучше проводить на прогулке зимой.

«Остановись возле игрушки» (3 года). № 71

Задачи. Упражнять в беге. Развивать внимание, ловкость.

Материал. Игрушки крупные (по количеству детей).

Содержание игры. Дети бегают по залу или участку на прогулке, обходя игрушки. Как только прозвучит сигнал, например удар в бубен, они останавливаются возле игрушки. Если ребенок не успел, воспитатель говорит: «Саша, Саша, торопись, у игрушки становись!» Взрослый побуждает детей бегать между игрушками в разные стороны. Игрушки расставляются на расстоянии 60 см друг от друга.

«Мячи большие и маленькие» (1 год 6 месяцев — 2 года). № 72

Задачи. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать моторику рук, представления детей о величине: большой, маленький.

Материал. Мячи маленькие (диаметр 10—12 см), мячи большие (диаметр 20—25 см), 2 корзины.

Содержание игры. Воспитатель вносит корзину с большими и маленькими мячами. Рассматривает их вместе с детьми, уточняет, какой мяч большой, а какой маленький, и разбрасывает их по залу. Сначала взрослый дает задание принести большие мячи и положить их в корзину. Затем малыши приносят маленькие мячи и кладут их в другую корзину. Когда все мячи собраны, воспитатель вместе с детьми проверяет, все ли мячи заняли свои домики.

Повторить 3—4 раза.

«В гости к зверюшкам». № 73

Задачи. Упражнять в ориентировке в пространстве, в подражании животным. Закреплять навыки ходьбы, бега, прыжков. Повышать двигательную активность. Вызывать удовольствие от игры.

Пособия. Стойки с макетами, изображающими животных (6 шт.).

Содержание игры. Воспитатель расставляет на участке стойки с макетами, изображающими животных, на расстоянии 5 метров друг от друга. Общее расстояние для движения 30 метров. Затем взрослый предлагает детям встать друг за другом и поехать в гости к зверюшкам. Воспитатель встает впереди колонны и изображает паровоз, малыши — вагончики. Поезд начинает движение по направлению к одному из макетов. Взрослый объявляет название станции, например «Медведь». Дети останавливаются, здороваются с медведем, ходят как медведь и отправляются до следующей станции. Например, доехав до станции «Зайчик», они прыгают как зайчики, а на станции «Петушок» идут, поднимая высоко ноги, и т. д.

Вариант игры. На макете могут быть изображены: дерево (дети поднимаются на носки и показывают, какие они большие), кустарники (приседают, показывая, какие кустарники маленькие), самолет (разводят руки в стороны и качают крыльями), часики (наклоняют туловище то в одну сторону, то в другую, произнося: «Тик-так, тик-так»).