**Игры и упражнения на прогулке УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**, ПРЫЖКАХ И С МЯЧОМ

Дети идут широким шагом по скамейкам. Воспитатель ставит на скамейки кубики, которые дети перешагивают. Затем кубики убирают, и дети бегут по скамейкам, мягко спрыгивая в конце.

На площадку кладут два шнура. С одного конца расстояние между шнурами 40 см, с другого – 70 см. Дети друг за другом прыгают с места через шнуры, начиная с узкой части, и с каждым прыжком продвигаются вперед. Заканчиваются прыжки в широкой части.

Игра *«Докати до стены»*. Дети перестраиваются в 3-4 колонны и встают в 3 м от стены. У первых, стоящих в колоннах, мяч. Они катят мяч с таким расчетом, чтобы он отскочил от стены. Ребенок ловит мяч, передает другому, а сам встает в конец колонны.

**УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ И ЛАЗАНЬЕ**

Дети идут по площадке, перепрыгивая на двух ногах поочередно через 3-4 кубика, положенных на расстоянии 50 см друг от друга. Воспитатель следит, чтобы дети во время прыжка активно помогали руками *(2-3 круга)*

Дети по двое располагаются у пролетов гимнастической стенки, влезают и слезают по 3-4 раза подряд, касаясь рукой верхней перекладины. Воспитатель осуществляет страховку. Затем **упражнение** выполняют другие дети

Дети выстраиваются по одной стороне площадки и по команде воспитателя прыгают на одной ноге до середины площадки, обратно возвращаются шагом. Затем дети соревнуются, кто дальше окажется, выполнив два, три прыжка.

**УПРАЖНЕНИЯ** В РАВНОВЕСИИ И ПРЫЖКАХ

1. Ходьба по бревну и гимнастическим скамейкам. Затем выполнить **упражнение**. Проходя по снарядам приставным шагом. На скамейки и бревно ставят кубики, Дети перешагивают их.

2. Прыжки через кубики, положенные на расстоянии 80 см друг от друга *(2 круга)*.

**УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧАМИ И ПРЫЖКИ**.

Одна **подгруппа детей катает обручи**, подталкивая их руками. Затем дети строятся в шеренгу и все одновременно катят обручи - чей обруч прокатится дальше?

Другая **подгруппа** друг за другом прыгает в высоту с разбега *(высота 20 см)* через натянутую резинку. Через 10-15 мин дети меняются местами.

**УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ И ЛАЗАНЬЕ**

1. Прыжки в высоту. Один конец шнура привязывают к стойке (высота 10-15 см, другой в руках у воспитателя. Дети один за другим перепрыгивают через шнур, с каждым повторением **упражнения** высота немного возрастает.

2. Лазанье по гимнастической стенке *(2-3 раза подряд)*. Дети по двое встают у пролета гимнастической стенки, влезают на нее, касаясь рукой перекладины, и слезают. Воспитатель осуществляет страховку, следит, чтобы дети поднимались и спускались чередующимся шагом.

СПОРТИВНЫЕ **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

БАСКЕТБОЛ. Бросать мяч в стену двумя руками от груди и ловить его в парах с расстояния 1-1.5 м перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Самостоятельно играть с мячом,

*«ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ»*. Дети перебрасывают мяч друг другу *(2-3 мин)*. Пары, уронившие мяч, временно выбывают из **игры**. При повторении все вновь **упражняются** в перебрасывании мяча.

ФУТБОЛ. Ударять мяч о стену ногой с таким расчетом, чтобы он откатился обратно к ноге. Останавливать мяч ногой и вновь посылать его в стену *(по 10-12 раз каждой ногой)*. По двум сторонам площадке поставить по 3-4 предмета. Дети ведут мяч по кругу, обводя предметы.

**ИГРЫ В СНЕЖКИ**. Метание снежков в вертикальную цель *(мишень)* с расстояния 4-5 м правой и левой рукой *(по 6-8 раз)*

СКОЛЬЖЕНИЕ. Дети один за другим скользят по ледяным дорожкам с разбега.

ХОККЕЙ. Дети распределяются по 5-6 чел. Каждая **подгруппа** устанавливает ворота. От линии, проведенной в 2 м от ворот, дети **стараются** закатить шайбу в ворота справа и слева. Затем они ведут шайбу в ворота клюшкой последовательными толчками, Воспитатель предлагает вести шайбу, переводя клюшку с одной стороны на другую. Распределившись на пары, дети соревнуются, кто сумеет сделать 3,5,7, передач, не потеряв шайбы.

КАТАНИЕ НА САНКАХ. Дети катаются с горки. На спуске можно обозначить кубиками ворота, в которые нужно проехать.

*«ГОНКИ НА САНКАХ»* Дети в 3-4 колоннах стоят у черты. В 10-15 м перед каждой колонной снеговик *(снежный ком, флажок)*. По команде воспитателя стоящие в колоннах первыми, опираясь о санки руками, везут их до снеговика, обратно, передают санки следующему играющему, а сами встают в конец колонны.

БАСКЕТБОЛ. Вести мяч, отбивая от площадки с высоким отскоком. Ноги должны быть слегка согнуты. Рука, ведущая мяч. Сгибается в локте. Кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху от себя. **Стараться вести мяч ритмично**, ударять его о площадку 2-3 раза на каждый шаг. Перебрасывать мяч в паре, передвигаясь с одной стороны площадки на другую.

Распределившись на пары, вести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и перебросить мяч партнеру. То же выполняет другой ребенок *(6-8 раз)*. Воспитатель отмечает тех, кто лучше выполнил **упражнение**.

ФУТБОЛ. Передавать мяч друг другу ногами с расстояния 3-3.5 м. Каждая пара ставит предмет (кегля, кубик, дети расходятся от него в противоположные стороны на расстояние 2 м и по очереди ударяют ногами по мячу, **стараясь попасть в предмет**.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Ездить по прямой и большому кругу, проезжать по коридору *(ширина 30 см, длина до 10 м)*

БАДМИНТОН. Воспитатель показывает, как нужно держать ракетку *(как молоток)*. Имитировать удары ракеткой снизу, сверху, справа, слева. Соревноваться, кто сумеет пройти через площадку, подбивая волан и не уронив его на землю.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

Учить держать ракетку «европейским способом «: тремя пальцами *(мизинцем, безымянным и средним)* охватить всю ручку ракетки, большой палец положить на зеркало ракетки, указательный- с другой стороны зеркала. Перекладывать ракетку из руки в руку, сохраняя, правильный хват. Выполнять ракеткой движения: поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз, не меняя положения пальцев. Все **упражнения** выполнять правой и левой рукой.

ГОРОДКИ. Дети имитируют бросок биты сбоку, самостоятельно принимая правильное исходное положение. Особое внимание обращается на плавный замах с разворотом туловища и движение руки с ускорением в броске*(8-10 раз)*. С полукона один за другим бросать биту, **стараясь** выбить два поставленных вертикально городка. **Стараться**, чтобы бита опускалась на площадку перед городками плашмя. При правильном развороте биты городки будут вылетать к защитной стенке, при недостаточном развороте городки выбиваются вправо, при излишнем развороте влево, в таком случае можно немного отойти назад или на полшага подойти вперед.

ГОРОДКИ. Дети один за другим **стараются** выбить с полукона двумя битами два *(три)* городка, поставленных вертикально.

Показать детям составление фигур «колодец «, «ворота «. Дети в парах соревнуются, кто выбьет больше городков с полукона двумя битами.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ. Ездить по большому кругу, выполнять повороты направо и налево, проезжать по коридору и в ворота *(ширина 50 см)*

БАДМИНТОН. Учить подаче волана снизу: выставив левую ногу вперед, дети держат волан за перья левой рукой, правую руку с ракеткой отводят для удара назад, отпускают волан и ударяют по нему ракеткой снизу, **стараясь** послать его вперед-вверх.

*«ОТРАЗИ ВОЛАН»* Дети стоят в шеренге на расстоянии 1 м друг от друга. Воспитатель по очереди бросает волан детям, те **стараются отбить его**. Кто не смог, выбывает из **игры** и отдельно тренируется в подбивании волана.

ГОРОДКИ. Дети один за другим **стараются** выбить двумя битами два *(три)* городка, поставленных вертикально. Показать детям составление фигур *«колодец»*, *«ворота»*. Дети в парах соревнуются, кто выбьет больше городков с полукона двумя битами.

ВЕСЕЛЫЕ МИШКИ

Вдоль зала ставятся две стойки, и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая **группа** детей изображает мишек и выполняет лазанье под шнур правым и левым боком 3-4 раза, затем выпрямляются, поднимают руки вверх, подтягиваясь. После этого вторая **группа выполняет игровое упражнение**.

ЛЯГУШКИ В БОЛОТЕ

С двух сторон очерчивается берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль. Лягушки располагаются на кочках *(кружки на расстоянии 50 см)* и говорят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки на кочку в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые не успели прыгнуть в болото.

ПИНГВИНЫ

Играющие образуют круг. Каждого в руках по одному мешочку. По команде педагога дети зажимают мешочек между коленями и прыгают на двух ногах по кругу *(дистанция между детьми не менее 0,5 м)*. Прыжки проводятся в обе стороны.

ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙКИ

Прыжки на двух ногах через шнур, положенный вдоль зала. Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, руки произвольно. Дистанция 5 м.

РЕКА И РОВ

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал *«Ров справа!»* дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку

КОСМОНАВТЫ

На снегу рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков - это места космонавтов. Дети идут в обход площадки по кругу, говоря:

Ждут нас быстрые ракеты

Для **прогулок по планетам**.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый **старается** занять место в любой из ракет. Мест ракетах на 2-3 меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра продолжается.

ЛОВКИЕ ЗАЙЧАТА

Продвигаясь вперед, прыгать на двух ногах справа и слева через шнур, повернувшись к нему боком.

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Из числа играющих выбирается *(можно считалкой)* водящий-Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева **старается дотронуться до них**. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку

и должен оставаться на месте. При повторении **игры** выбирается другой водящий, но не из числа проигравших.

БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

В круг-льдинку становятся двое водящих, они - белые медведи. Остальные дети-медвежата-разбегаются по всей площадке вне льдины. Медведи, держась за руки, **стараются** настигнуть медвежонка и охватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину. Ловля продолжается, пока не будут пойманы 2-3 медвежонка. После смены медведей игра повторяется. Победителем считается те играющие, которых не раз не удалось поймать.

ПАУК И МУХИ

В одном из углов зала *(площадки)* обозначается кружком паутина, где живет паук *(водящий)*. Остальные дети изображают мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу-мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу *«ПАУК»* мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

МЕДВЕЖАТА

Играющие стоят в шеренге и по сигналу становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни-по-медвежьи, затем ан следующий сигнал передвигаются вперед до обозначен6нгой черты. Дети, поднимаясь, хлопают в ладоши над головой.

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Дети становятся в круг на расстоянии одного-двух шагов друг от друга, и каждый чертит вокруг себя кружок. Выбирается водящий. Он идет между играющими змейкой. Те дети, которым водящий скажет *«Море волнуется»*, идут за ним, постепенно образуя цепочку. Такая цепочка в ходьбе или беге огибает каждый кружок. На слова *«Море спокойно»* все опускают руки и **стараются** быстро занять любой свободный кружок. Тот, кто остался без кружка, считается проигравшим.

ОХОТНИКИ И УТКИ

Играющие разделяются на две равные команды-охотников и уток. Утки становятся в середин6у большого круга, охотники располагаются снаружи круга. Охотники, бросая мяч большого диаметра, **стараются им осалить уток**, те выбывают из **игры**. Когда большинство уток будет осалено, то команды меняются ролями.

СЛУШАЙ СИГНАЛ!

Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, на сигнал «Цапля! остановится и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки поставив на пояс, затем обычная ходьба; на сигнал *«Бабочки!»* бег врассыпную, руками помахивая, будто крылышками. Ходьба и бег чередуются.

БЫСТРО ВОЗЬМИ

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены различные предметы (кубики,мячи,кегли, которых на 2-3 предмета должно быть меньше количества участвующих детей. По команде *«Быстро возьми!»*, каждый играющий должен быстро взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

ЧЕРЕЗ ХОЛОДНЫЙ РУЧЕЙ

Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Шаг правой ногой вперед, а левую ногу. Опуская вниз и касаясь носком пола (до воды, пронести вперед и поставить на скамейку, то же левой и так до конца скамейки-главное, удержать равновесие и не упасть в холодный ручей. Выполн6яется двумя колоннами.

ПЕТУШКИ

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 8-10 брусок, положенных на расстояние одного шага ребенка *(руки на поясе или за головой)*. Шаг правой и левой ногой попеременно. Задание выполняется в умеренном темпе.