

Рекомендации родителям для детей не посещающих ДОУ

Младшая группа (дети 3-4 года):

Декабрь

1. Ходьба и бег в колонне по одному
2. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);
3. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).
4. Прокатывание мячей друг другу

Подвижные игры: «Коршун и птенчики»

Цель: Упражнять детей в беге врассыпную, учить, не сталкиваться при перемещении, слушать звуковой сигнал, быстро ориентироваться в пространстве.

Описание: Дети «птенчики» сидят в «гнездышках» на скамейках или стульчиках. Ведущий «коршун» располагается отдельно на стульчике. Взрослый предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое место). «Коршун» старается поймать кого – либо из них.

Правила: возвращаться только после слова «коршун», перемещаться по всей площадке.

«Котята и щенята».

Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Взрослый предлагает «котят» побегать легко, мягко. На слова взрослого: «Щенята!» – вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котят» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

Январь:

1. Упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками);
2. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».
3. Прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»;
4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».

Подвижные игры: «Птица и птенчики»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, использовать всю площадь зала.

Атрибуты и оборудование:- шнур.

Ход игры: «Я буду птица, а вы – птенчики, - говорит взрослый и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», - говорит взрослый. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица – мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» - все дети бегут в круг.

Февраль:

1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.);
2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).
3. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;

Подвижные игры:

«Найди свой цвет»

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание.

Ход игры:

Взрослый раздает детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета. После слов взрослого «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда взрослый скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета.

Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах спортивного зала.

«Воробушки и кот»

Цель. Закрепить умение детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

О п и с а н и е : Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10—12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. По сигналу

«Воробушки вылетают на дорогу» дети прыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и прыгивать, не мешая друг другу. Взрослый следит, чтобы дети, прыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их.

Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей.

Средняя группа (дети 4-5 лет):

Декабрь:

1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей
4. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).
5. Ходьба по скамейке, руки на поясе.
6. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.

Подвижные игры:

«Птички и птенчики»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

Описание: Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову взрослого «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

Правила:

Птички и птенчики вылетают по слову взрослого «Полетели!».

Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.

Птички – матери возвращаются домой по слову взрослого «Домой!».

Варианты: Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

«Снежинки-пушинки»

Дети – снежинки-пушинки встают в круг (в центре снеговик или ёлка). По сигналу сначала идут, потом бегут с изменением направления движения. После слов взрослого «снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть» дети останавливаются и приседают. Игра возобновляется.

Январь:

1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.
2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.
3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.
4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)

Подвижные игры:

«Самолёты»

Цель игры. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять все движения по сигналу.

Ход игры.

Дети сидят на стульчиках, которые расположены на одной стороне комнаты или стоят на одной стороне площадки. Взрослый показывает игрушечный самолет. Самолет летает высоко и быстро. Взрослый говорит детям, но чтобы самолет полетел, нужно сначала завести мотор самолета. Обращает внимание детей на вращательные движения своих рук перед грудью и произносит: «Р -р -р». Дети, хотите поиграть в игру «Самолеты». Взрослый предлагает детям встать около своих стульчиков: «Внимание, к полету приготовились, завести моторы!» Все дети повторяют за взрослым движения рук. После слов взрослого: «Полетели» дети разводят руки в стороны (крылья у самолета, но следить, чтобы руки были прямыми. И начинают бегать в разных направлениях по всей комнате. Далее после слов: «на посадку» все дети возвращаются к своим стульчикам, если игра проходит на улице то «на посадку» дети присаживаются на корточки. Садятся на стульчики, игра заканчивается. Чтобы дети хорошо выполняли движения руками, взрослый обязательно сначала показывает сам, а после вместе с детьми эти движения повторяют. И только потом игра начинается. По желанию детей, игра повторяется два раза.

«Зайка беленький сидит»

Цель: Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова

текста. Доставить детям радость.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках или скамейках с одной стороны комнаты.

Взрослый говорит, что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину, становятся около взрослого и присаживаются на корточки.

Взрослый произносит текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так вот так он ушами шевелит. *(дети шевелят кистями рук, подняв их к голове)*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть *(со слова «хлоп» и до конца фразы дети хлопают в ладоши)*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать! *(со слов «скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте).*

Кто-то зайку испугал, зайка прыг.....и ускакал *(воспитатель показывает игрушку мишку—и дети убегают на свои места.)*

Февраль:

1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.
2. Метание мешочков
в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).
3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.
4. Ходьба и бег по наклонной доске.
5. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».
6. Игровое задание «Пробеги по мостику».

Подвижные игры:

«Лохматый пес»

Цель: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку) .

Количество игроков: 8-12 человек.

Ход. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим

Что же будет?

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим «псом».

Гуси-лебеди

Правила: Пока дети все слова не скажут, игра не начинается.

Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Вы летите, как хотите, только крылья берегите!»

Ход игры:

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями:

Хозяин: Гуси – гуси!

Гуси: Га – га – га.

Хозяин: Есть хотите?

Гуси: да-да-да.

Хозяин: так летите же домой.

Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу).

Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы.

Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Старшая группа (5-6 лет)

Декабрь:

1. Прыжки со скамейки (20см) на мат
2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке
3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него
4. Прокатывание мячей между предметами.
5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)

Подвижные игры:

«Мороз – красный нос»

1 вариант.

***Цель:** учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, уворачиваясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.*

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«Мороз – красный нос»

2 вариант.

***Цель:** учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, уворачиваясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.*

Ход игры:

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые, Я Мороз-Синий нос.
Два мороза удалые, Кто из вас решится
Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

Январь:

1. Ходьба по наклонной доске(40см).
2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.
3. Попади в обруч (правой и левой)
4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую

Подвижные игры: «Ловишка с мячом»

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Ход. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запяtnает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

«Совушка»

Подготовка.

Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо—в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры.

По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

Правила игры:

1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться.
2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

Февраль:

1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики
2. Прыжки через скакалку (неподвижную).
3. Прокатывание мяча между кеглями
4. Ползание по пластунски до обозначенного места

Подвижные игры: «Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд мягко, на носочках, метко бросать мяч. Закрепляет знание о труде северян - охотников.

Правила игры: После 3-х повторений игры проводится подсчёт подстреленных зайцев, затем выбирается новый охотник.

На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждом кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя «Выбежали на полянку зайцы» дети выходят из своих домиков-кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.

«У ребят порядок строгий»

Задачи:

1. Формирование навыка равнения в строю.
2. Закрепить знания основных понятий строя.
3. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности

Инвентарь: любой набор от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.)

Место: Спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

Описание игры: Дети по одному или по двое спокойно ходят по площадке по разным направлениям и поют (на мотив марша из оперы «Кармен»):

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места;

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета взрослый, вытягивая левую руку в сторону, командует: «Становись!» Дети стараются как можно скорее выполнить эту команду, строясь по росту в шеренгу по направлению, указанному руководителем (самый высокий по росту становится позади руководителя, в трёх шагах от него).

Когда все участники игры построятся, взрослый командует: «По носкам равняйтесь!» «Смирно!» «Прыжком направо!» «Шагом марш!» С началом движения, под ритм шага, дети повторяют куплет.

Все стремятся пройти в колонне как можно лучше. По окончании куплета взрослый произносит: «Разойтись!» Дети расходятся по разным направлениям, запевая песню сначала. Затем взрослый подаёт снова команду «Становись!», причём он указывает детям новое направление для построения шеренги. Быстрота построения проверяется по громкому подсчёту взрослого: «один, два, три» и т.д. Дети, ставшие в шеренгу последними или прошедшие в колонне с плохой осанкой (опустив голову, сгорбившись), проигрывают.

Правила игры: При построении в шеренгу каждый должен давать товарищу дорогу; запрещается толкаться и «напором» занимать своё мест.

Примечание: Песенка должна быть разучена с детьми до игры. Пение хорошо проводить под музыку. В игру можно вводить дополнительные задания, например: выполнить команду «Становись!» в 20, 15, 5 секунд; при словах «Ну, трубите веселее!» и т. д. – изобразить горниста; строиться в шеренгу быстро, но тихо, совсем без шума, и т. д.

Типичные движения: ритмическая ходьба, быстрые, короткие перебежки.

Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

Декабрь:

1. Прыжки из глубокого приседа
2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием
3. Метание набивного мяча вдаль
4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед

Подвижные игры: «Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд мягко, на носочках, метко бросать мяч. Закрепляет знание о труде северян - охотников.

Правила игры: После 3-х повторений игры проводится подсчёт подстреленных зайцев, затем выбирается новый охотник.

На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждом кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя «Выбежали на полянку зайцы» дети выходят из своих домиков-кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются, поворачивается к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.

Подвижные игры: «Мороз – красный нос»

1 вариант.

***Цель:** учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, уворачиваясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.*

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«Мороз – красный нос»

2 вариант.

***Цель:** учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, уворачиваясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.*

Ход игры:

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые, Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые, Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

Январь:

1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.
2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису
3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)
4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)

Подвижные игры: «Ловля обезьян»

Детей делят на две группы: обезьяны и их ловцы. «Обезьян» размещают на одной стороне площадки, ловцов - на противоположной. Они договариваются между собой о том, какие движения будут выполнять. Показав их, ловцы отходят в сторону. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки) и повторяют движения ловцов. По сигналу «Ловцы» обезьяны бегут к своим местам, стараясь встать на возвышение, а ловцы пытаются поймать тех, кто не успел влезть на дерево или какой-либо другой предмет, и уводят к себе. При повторении дети меняются ролями.

«Найди себе пару»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары; упражнять в беге, распознавании цветов; развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Взрослый дает каждому по одному флажку. По сигналу взрослого – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила:

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу взрослого.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты:

Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

Февраль:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.
3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног
4. Прыжки в высоту

Подвижные игры:

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Ход игры:

Дети стоят по кругу в центре взрослый. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Взрослый вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

2 вариант.

Тех детей кого поймали выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

«У ребят порядок строгий»

Задачи:

1. Формирование навыка равнения в строю.
2. Закрепить знания основных понятий строя.
3. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности

Инвентарь: любой набор от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.)

Место: Спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

Описание игры: Дети по одному или по двое спокойно ходят по площадке по разным направлениям и поют (на мотив марша из оперы «Кармен»):

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места;

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета взрослый, вытягивая левую руку в сторону, командует: «Становись!» Дети стараются как можно скорее выполнить эту команду, строясь по росту в шеренгу по направлению, указанному руководителем (самый высокий по росту становится позади руководителя, в трёх шагах от него).

Когда все участники игры построятся, взрослый командует: «По носкам равняйтесь!» «Смирно!» «Прыжком направо!» «Шагом марш!» С началом движения, под ритм шага, дети повторяют куплет.

Все стремятся пройти в колонне как можно лучше. По окончании куплета взрослый произносит: «Разойтись!» Дети расходятся по разным направлениям, запевая песню сначала. Затем взрослый подаёт снова команду «Становись!», причём он указывает детям новое направление для построения

шеренги. Быстрота построения проверяется по громкому подсчёту взрослого: «один, два, три» и т.д. Дети, ставшие в шеренгу последними или прошедшие в колонне с плохой осанкой (опустив голову, сгорбившись), проигрывают.

Правила игры: При построении в шеренгу каждый должен давать товарищу дорогу; запрещается толкаться и «напором» занимать своё мест.

Примечание: Песенка должна быть разучена с детьми до игры. Пение хорошо проводить под музыку. В игру можно вводить дополнительные задания, например: выполнить команду «Становись!» в 20, 15, 5 секунд; при словах «Ну, трубите веселее!» и т. д. – изобразить горниста; строиться в шеренгу быстро, но тихо, совсем без шума, и т. д.

Типичные движения: ритмическая ходьба, быстрые, короткие перебежки.