

Рекомендации родителям для детей не посещающих ДОО

Младший группа (дети 3-4 года):

Сентябрь:

1. Метание мешочков вдаль
2. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой
3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
4. Прыжки в длину с места на двух ногах
5. ходить между двумя линиями, сохранять равновесие;
6. Ползание на четвереньках

Подвижные игры:

«Бегите ко мне»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу.

Взрослый стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к взрослому, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу. Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.

«Пойдём в гости»

Взрослый подходит к первой подгруппе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней в гости. Подойдя ко второй подгруппе, малыши здороваются, а на слова «дождик пошел!» бегут к своим домикам и занимают любые места. Затем взрослый приглашает детей второй подгруппы пойти в гости. Игра проводится 2 раза.

Октябрь:

1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу
2. Прыжки в длину с места
3. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
4. Бросание мяча на дальность из-за головы
5. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь
6. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»;

Подвижные игры:

«Догони мяч»

Подвижная игра «Догони мяч»

Цель: упражнять детей в беге, ловле.

Правила игры. Дети играют на площадке, кто с кем хочет. Взрослый подзывает несколько малышей, предлагает им побегать за мячом и поиграть с ним. Называя имена детей, взрослый поочередно раскатывает мячи в разных направлениях. Ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит взрослому. Взрослый снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

«Ловкий шофёр»

Цель: упражнять детей действовать по цветовому сигналу, двигаться в рассыпную в разных направлениях, использовать всю площадь зала. Повторить правила дорожного движения.

Ход игры: Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу взрослого: «Поехали!» - дети – «машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если взрослый поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

«Зайка серый умывается»

Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости»

Ноябрь:

1. Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));
2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»
4. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их.
5. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).

Подвижные игры:

«Кот и воробышки»

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

Ход игры: «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с взрослым, который произносит:

Котя, котенька,

Коток, Котя – черненький хвосток,

Он на бревнышке лежит,

Притворился, будто спит.

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

Средняя группа (дети 4-5 лет): Сентябрь:

1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).
2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).
3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.

Подвижные игры: «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!».

«Пробеги тихо»

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

Октябрь:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.
2. Прыжки на двух ногах до предмета.

3. Ходьба по гимнастической скамейке
с мешочком на голове.

4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше

Подвижные игры: Подвижная игра «Кошки - мышки»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, внимательное отношение к товарищам.

Правила: «кошке» и «мышке» нельзя начинать двигаться до окончания чтения стихотворения. «Мышка» может выбегать из норки и возвращаться в неё только через воротикки. «Мышка» обязательно должна взять «сыр».

Считалка перед началом игры:

Собирайтесь в круг, детишки,
Поиграем в «Кошки- мышки»
Посчитаем: Раз. Два. Три.
Ловкой мышкой будешь ты.
Посчитав ещё немножко,
Мы узнаем кто здесь кошка.
После трёх - четыре, пять.
Тебе мышку догонять...

Ход игры: Считалкой выбираются «кошка» и «мышка». Дети, взявшись за руки, образуют круг (норка мышки). «Мышка» встаёт в центр круга, «кошка» за кругом. Кубик или другой небольшой предмет «кусочек сыра» помещается на некотором расстоянии от круга, с противоположной от «кошки» стороны. Дети идут по кругу, произнося слова:

Мышка в норке живёт,
Её кошка стережет.
Мышка, мышка, берегись!
Кошке , ты, не попадись!
Быстро сыр хватай
И от кошки убегай.

По окончании стихотворения, дети , стоящие напротив «сыра» поднимают руки вверх, образуя выход из норки. «Мышка» выбегает , берёт «сыр» и пытается убежать с ним в норку. «Кошка» старается поймать «мышку». Затем выбирается следующая пара:

Посчитаем: раз, два, три,
Ловкой мышкой будешь ты.
После трёх - четыре, пять,
Тебе мышку догонять.

Ноябрь:

1. Прыжки на двух ногах через шнуры.
2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).
3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.
4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)

Подвижные игры:

«Лиса в курятнике»

Содержание

На одной стороне площадки обозначается курятник.

В курятнике располагаются куры. На другой стороне площадки находятся норы лис. Все остальное место – двор. Несколько из играющих назначаются лисами, они сидят в норах. Остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лисы» куры убегают в курятник, а лисы стараются утащить курицу, не успевшую убежать. Отводят ее в свою нору. Куры выходят из курятника и игра возобновляется.

Правила

Ведущий назначает лис и кур. По его команде «Лисы» куры убегают, а лисы их догоняют. Кого догнали, тот уходит в нору к лисе.

«У медведя во бору»

Правила игры. При объяснении игры используется краткий сюжетный образный рассказ. На одной стороне площадки проводится линия — это опушка леса. Около нее через 2-3 шага рисуется круг — место для медведя. На другой стороне, за линией находится домик для детей. Один из детей играет роль медведя. Остальные дети идут «гулять по лесу», имитируя собирание грибов и ягод и проговаривая стихи: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. Медведь сидит, всё нас глядит. (Варианты: Медведь не спит И на нас рычит!

Старшая группа (дети 5-6 лет):

Сентябрь:

1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.
3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).
4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.

Подвижные игры:

«Удочка»

Играющие стоят по кругу, в центре — взрослый. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Взрослый вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу взрослого: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

Октябрь:

Подвижные игры:

1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).
- 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..
3. Перелезание с преодолением препятствия.
4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч.

Описание и правила игры:

«Зайцы в огороде»

На полу или земле чертятся два концентрических круга: наружный диаметром 6—8 метров, внутренний — 3—4 метра. Один водящий, «сторож», встает в малый круг — «огород».

Остальные играющие — «зайцы» — размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать

зайцев, касаясь их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3—5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру, и выбирается новый сторож из не пойманных зайцев.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев. Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в отведенном для них месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на одной или двух ногах по указанию руководителя или по договоренности. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Ноябрь:

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка
3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях
4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове
5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы

Подвижные игры:

«Платочек»

Дети образуют круг, становясь лицом к его центру.

Выбирается водящий, который берёт "платочек" и начинает бегать по кругу.

Задача водящего, назовем его - инструктор по вождению, - незаметно подбросить платочек под ноги кому-нибудь из стоящих в кругу, оббежать полный круг и коснуться игрока с "платочком".

Если ему это удаётся, то игрок садится в центр круга, а водящий продолжает игру.

Если игрок замечает подброшенный платочек, он бросается за водящим, стараясь его догнать (но не бежит навстречу с другой стороны). Игрок должен догнать водящего до того, как тот станет на его освободившееся место.

Если водящему удаётся стать на место игрока до того, как тот его догонит, он становится игроком, а игрок становится водящим.

Если игрок догоняет водящего, водящий садится в круг, все сидящие в кругу игроки возвращаются в круг, а догнавший игрок становится водящим.

«Не оставайся на полу»

Цель: Закреплять умение ритмично двигаться под звуки бубна или хлопков, спрыгивать с возвышения на две ноги, развивать ловкость

Атрибуты и оборудование: бубен

Ход игры: Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т. п.). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2—3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

Указания. Взрослый следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

Сентябрь:

1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.
2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель
3. Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур
4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове.

Подвижные игры:

Цель: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре.

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек.

Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

"Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место).

Когда вожатый произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками.

Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться.

Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку.

Когда вожатый скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать.

Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

«Горелки»

В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

Октябрь:

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.
2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней
3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.
4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком

Подвижные игры:

«Удочка»

Играющие стоят по кругу, в центре — взрослый. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Взрослый вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

«Жмурки»

Прежде всего, игроки выбирают небольшую площадку без опасных препятствий, с ровной поверхностью. Оговорив границы для игры, выбирают водящего. Именно его-то и называют «жмуркой». Плотным шарфом или иной тканью, ему завязывают глаза, раскручивают вокруг своей оси и как можно тише разбегаются в разные стороны, но в пределах оговоренной площади. Тогда «жмурка» проговаривает фразу: «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать!» и приступает к поиску игроков.

Ноябрь:

1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола
2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

3. Прыжки с места на мат,

4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

Подвижные игры:

«Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход игры : Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Взрослый предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой.

Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «*Хитрая лиса, где ты?*». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «*Я здесь*». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «*Я здесь!*».

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

«Лапта»

Играющие делятся на две команды. На площадке чертится круг диаметром 9—10 м (диаметр может быть больше или меньше, в зависимости от подготовленности играющих). Одна команда размещается в круге, а другая — за его пределами, эта команда и начинает водить. Водящие мечут мячи (лучше волейбольный), стараясь попасть в игроков, находящихся в круге. Тот, в кого с лета попал мяч, выбывает из игры. Попадание мяча от земли не засчитывается. Не засчитывается также попадание мяча, отскочившего от игрока. В этом случае тот игрок не считается осаленным. Игроки, находящиеся в круге, могут выручать осаленных товарищей, поймав мяч с лета. Игроки не должны покидать пределы круга, иначе они выбывают из игры. После того как все игроки будут выбиты из круга, команды меняются местами.