

## КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ, МАЛОПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

### Карточка 1

#### Подвижная игра «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-«мышеловку». Остальные дети стоят за кругом — «мыши». Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,

Развилось их просто страсть.

(дети-мыши бегают вне круга)

Все погрызли, все поели,

Вот поймаем их сейчас!

(дети останавливаются, поднимая руки вверх) .

Дети-«мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде инструктора: «Хлоп! » дети-«мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети-«мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.

#### Малоподвижная игра «У кого мяч? »

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, инструктор отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

### Карточка 2

#### Подвижная игра «Ловишки»

С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! (и бегают по всей площадке) .

Водящий бегают за детьми, стараясь выдернуть ленту. Тем, кто в конце игры остался без ленты, считается проигравшим. В конце подсчитываются ленточки проигравших детей. Отмечается водящий, который собрал больше всего лент. Игра повторяется 2—3 раза с другими водящими.

#### Малоподвижная игра «Найди и промолчи»

Начинает игру инструктор по физкультуре. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первым найдет

игрушку, не должен показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем. Ъ» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым — подходит к инструктору и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей — найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первым нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

#### Карточка 3

##### Подвижная игра «Сделай фигуру»

По сигналу инструктора по физкультуре играющие принимают фигуру или позу какого-нибудь сказочного героя, животного, насекомого и т. п. Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

#### Карточка 4

##### Подвижная игра «Удочка»

Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде инструктора: «Начали!» он начинает вращать веревкой по кругу над полом. Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков. Игра продолжается 2-3 раза.

##### Малоподвижная игра «Летает, не летает»

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом (поднимает руки вверх) .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

#### Карточка 5

##### Подвижная игра «Быстро возьми»

Инструктор по физкультуре раскладывает по всей площадке кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем

количество играющих детей. Под музыку дети бегают вокруг, между предметами. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

#### Малоподвижная игра «Затейники»

С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

#### Карточка 6

##### Подвижная игра: «Перелет птиц»

На одном конце зала находятся дети — они «птицы». На другом конце зала — гимнастические скамейки, кубы и т. п. — это «деревья». По команде инструктора: «Птицы улетают!» дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По команде инструктора: «Буря!» бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда инструктор скажет: «Буря прекратилась!», дети спускаются, («птицы» продолжают свои «полеты»). Во время игры инструктор в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. Игра продолжается 2-3 раза.

#### Малоподвижная игра «У кого мяч?»

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор по физкультуре, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

#### Карточка 7

##### Подвижная игра: «Не попадись»

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

#### Малоподвижная игра «Сделай фигуру»

По сигналу инструктора по физкультуре играющие ходят под спокойную музыку. Инструктор говорит, чтобы дети приняли фигуру какого-нибудь сказочного героя или животного и т. п. Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

#### Карточка 8

##### Подвижная игра «Не оставайся на полу»

С помощью считалочки выбирается водящий, который бежит с детьми по всему залу. Как только инструктор говорит: «Лови! », все убегают от водящего и по мере его приближения взбираются на какую-нибудь возвышенность (скамейку, кубы, лестницу, стул, а водящий старается поймать бегущих. Те, до кого он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитываются пойманные игроки. Игра продолжается с новым водящим. Отмечается водящий, который поймал больше всех играющих.

##### Малоподвижная игра «У кого мяч? »

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор по физкультуре, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из игроков, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

#### Карточка 9

##### Подвижная игра «Гуси-лебеди»

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». С боку площадки находится логово «волка». Все остальное место — луг. С помощью считалочки выбираются «волк» и «пастух», остальные дети — «гуси». «Пастух» выгоняет «гусей» на «луг», погулять и побегать.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (хором) : Га — га — га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси (хором) : Да, да, да!

Пастух: Так летите же сюда!

Гуси (хором) : Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите.

«Гуси» бегут домой через логово «волка», а «волк» выбегает из логова и старается поймать «гусей». Отмечаются «гуси», которые убежали от «волка» и благополучно вернулись домой. Игра продолжается с другим «пастухом» и «волком».

##### Малоподвижная игра «Летает, не летает»

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор по физкультуре стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и не одушевленные

предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назвал летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом (поднимает руки вверх) .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

#### Карточка 10

##### Подвижная игра «Пожарные на учении»

Дети строятся в две колонны у стартовой линии на расстоянии 4—5 м от гимнастической лестницы. На гимнастической лестнице вверху подвешен колокольчик. По команде инструктора: «Марш!» первые дети бегут, взбираются на лестницу, звонят в колокольчик, спускаются, бегут обратно, передавая эстафету хлопком по плечу следующему «пожарнику». Побеждает та команда «пожарников», которая быстрее справится с заданием.

##### Упражнения на восстановление дыхания

1. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз — руки медленно поднять вверх со словами: «Тик», одновременно делая вдох через рот, на два — выдох, опуская руки вниз говоря: «Так» (8-10 раз) .

2. Ил. то же, руки у груди согнутые в локтях на уровне плеч. На раз — руки разгибаем в стороны, делая вдох через нос, на два — медленный выдох через рот, руки в

и. п. (8-10 раз) .

3. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз — голову влево, вдох носом, в и. п., выдох через нос, на два -- поворот головы вправо вдох носом, голову в и. п., выдох через нос (вдох-выдох делаем только через нос и быстро) (3 раза) .

#### Карточка 11

##### Подвижная игра «Ловишки»

С помощью считалки выбирается водящий, который стоит на середине площадки. Остальные играющие стоят на площадке за чертой. После слов инструктора: «Раз! Два! Три! Беги!» дети перебегают на противоположную сторону площадки за черту, а водящий ловит детей, прежде чем они перебегут площадку и встанут за черту. Отмечаются самые быстрые дети и ловкий водящий. Игра повторяется с новым водящим 2—3 раза.

## Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор по физкультуре с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное-несъедобное, например:

Инструктор по физкультуре: Макароны с мясом. Ребенок ловит мяч и бросает обратно.  
Инструктор по физкультуре: Торт. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Мороженое. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Дом. Ребенок не ловит мяч. Инструктор по физкультуре: Телевизор. Ребенок не ловит мяч. Инструктор по физкультуре: Машина. Ребенок не ловит мяч и т. д. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

### Карточка 12

#### Подвижная игра «Третий лишний»

Дети делятся на пары, вставая в затылок друг за другом, образуя при этом большой круг. Двое водящих остаются вне круга, и по команде инструктора: «Беги!» один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. При этом убегающий может в любое время встать вперед, какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от ловящего. Если догоняющий поймает убегающего, то они меняются ролями.

Малоподвижная игра «Вершки, корешки» Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например:

Инструктор по физкультуре: Баклажаны.

Ребенок; Вершки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Редька.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Морковь.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Капуста.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Картофель.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Клубника.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Чеснок.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Огурцы.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно) и т. д.

Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

### Карточка 13

#### Подвижная игра «Мороз — Красный нос»

С помощью считалочки выбирается водящий — «мороз», который стоит в центре площадки, а сбоку — его дом. Остальные игроки стоят на одной стороне площадки чертой.

Мороз: Я Мороз — Красный нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пустится.

Дети (хором) : Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

После слов дети должны перебежать на противоположную сторону площадки за черту» куда «мороз» не имеет право перебегать. Расстояние от стартовой линии до финиша — 3-4 м. Кого «мороз» поймал во время перебежки -ведет в свой дом. Отмечаются те «морозы», которые за одну перебежку поймали большее количество игроков. Игра повторяется с другим «морозом».

#### Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя овощ или фрукт, например:

Инструктор по физкультуре: Морковь.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Капуста.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Апельсин.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Виноград.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Ананас.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Огурцы.

Ребенок: Овощи (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Картофель.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

Инструктор по физкультуре: Груша.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

### Карточка 14

## Подвижная игра «Охотники и зайцы»

С помощью считалочки выбирается «охотник», остальные дети — «зайцы». На одной стороне зала — дом «охотника», на другой — дом «зайцев». Под начало музыки выходит «охотник» и ищет следы «зайцев», затем возвращается к себе. «Зайцы» выскакивают из своего дома и прыгают по всей площадке-поляне на двух ногах в разных исправлениях. По команде инструктора: «Охотник!» «зайцы» убегают к себе в дом, а «охотник» бросает маленькие мячи в «зайцев», как будто стреляет из ружья. Тот, в кого «охотник» попал мячом, считается убитым и уходит в дом «охотника».

Игра повторяется с новым «охотником». Отмечается самый меткий «охотник», с большинством убитых «зайцев».

## Малоподвижная игра «Считалочка»

Дети к подготовительной группе знают много считало-чек. Все играющие стоят по кругу, один из ребят — водящий, который стоит за кругом, начинает произносить считалку, указывая — по очереди на каждого игрока. На ком считалочка закончилась, тот и становится следующим водящим. Отмечается тот из детей, который правильно делит слова на слоги, у кого хорошая память и кто рассказал много считалок. Также отмечается самая смешная и интересная считалка.

Ахи-ахи-ахи-ох,

Бабка сеяла горох.

Уродился он густой,

Мы помчимся — ты пустой!

Бежит зайка по дороге,

Да устали сильно ноги.

Захотелось зайке спать,

Выходи — тебе искать!

Ходит цапля по болоту,

Не найдет себе работу.

На пенечек она села,

Пять лягушек сразу съела.

Раз, два, три, четыре, пять,

Выходи — тебе искать!

Захотел наш Том поесть,

В холодильник он полез.

В холодильнике сметана,

Мясо, рыба, баклажаны,

Огурцы и виноград.

Кабачки и лимонад.

Коли хочешь есть и ты,

Так скорее выходи!

Джерри весело живет,

Джерри песенки поет!

Раз, два, три, четыре, пять,

Ну-ка, Джерри, спой опять!

Карточка 15

Подвижная игра «Колдун»

С помощью считалочки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята,

Любим прыгать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Ребенок, которого заколдовали,

встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убегали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

Зарядка для глаз

1. «Часики».

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, положение головы прямое по отношению к туловищу. Выполнять повороты глазами то вправо, то влево (8-10 раз) .

2. И. п. то же. Выполняем повороты глаз вверх, вниз

(8-10 раз) .

3. И. п. то же. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот (по 3—4 раза в каждую сторону) .

4. «Жмурки».

И. п. то же, быстро закрыть и открыть глаза, моргать

(8-10 раз) .

Карточка 16

Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»

Выбирается один водящий, который стоит в обруче, лежащем на полу в центре площадки. По команде инструктора: «Начали!» дети бегают, прыгают, ходят. Водящий бросает мяч вверх, громко говоря чье-нибудь имя, например Вася, и убегает. Вася бежит, ловит мяч, встает в обруч, также называет имя. Бросает мяч, убегает и т. д.

#### Карточка 17

##### Подвижная игра «Мышки и домики»

С помощью считалочки выбирается водящий. Остальные дети встают в кольца или начерченные на полу круги и занимают в них места — «мышки в домиках». Водящий подходит к какому-нибудь домику и говорит: «Мышка, мышка, продай домик!» Та отказывается. Тогда водящий идет

к другой «мышке». В это время «мышка», отказавшая продать дом, вызывает кого-нибудь из игроков и меняется с ним местом. Водящий стремится занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, то оставшийся без места становится водящим. Если не удастся, то он ходит от домика к домику с просьбой продать дом. Если водящий скажет: «Кошка идет!», то все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей-либо домик.

##### Малоподвижная игра «Угадай на ощупь»

С помощью считалочки выбирается водящий, он становится в центр круга с завязанными глазами. Остальные дети стоят по кругу. Инструктор медленно поворачивает водящего, который подходит к игроку и на ощупь определяет, кто это. Отмечают самого внимательного водящего. Игра продолжается с другим водящим 3—4 раза.

#### Карточка 18

##### Подвижная игра «Совушка»

С помощью считалочки выбирается «совушка». Она сидит в одной стороне зала: там ее гнездо остальные, играющие птичек, кузнечиков, бабочек, жуков, комаров и мух, размещаются по всему залу. Через некоторое время инструктор говорит: «Ночь!». Играющие замирают в той позе, в которой их застала ночь. В ночь вылетает «совушка» и бежит между «птичками», «бабочками», «кузнечиками», «мухами» и «комарами», наблюдает за ними. Если она заметила, что кто-то пошевелился, то она уводит его в свое гнездо. Инструктор говорит: «День!». Все оживает, и опять «насекомые» кружатся, летают, ползают. Игра повторяется 2—3 раза.

##### Малоподвижная игра «Четыре стихии»

Игроки встают в круг. Инструктор по физкультуре объясняет, что есть 4 стихии: вода, воздух, земля, огонь. Например, в воде живут рыбы, лягушки, раки, на земле — люди, животные, насекомые и т. д., а в огне никто не живет.

Если водящий бросает мяч и говорит: «Вода», «Земля» или «Воздух», то игрок, которому бросили мяч, должен его поймать, назвать того, кто живет в этой стихии, и бросить мяч обратно водящему. Если водящий говорит: «Огонь!», то мяч ловить нельзя.

За неправильный ответ или пойманный мяч на слово «огонь» игрок выбывает из игры. Играют до последнего оставшегося участника.

#### Карточка 19

##### Подвижная игра «Караси и щука»

На противоположных сторонах игровой площадки отмечают линиями дома «карасей». Считалкой выбирается водящий — «щука». Все остальные дети — «караси». «Караси» делятся на две команды и расходятся в свои дома, а «щука» становится по середине площадки. По сигналу инструктора все «караси» бегут (переплывают) на противоположную сторону. «Щука» ловит перебегающих. Тот, кого поймали, становится в сторону. После 2—3 перебежек, когда пойманных «карасей» будет 5—6, они образуют сеть: становятся в одну линию посередине площадки и держат друг Друга за руки. Теперь по сигналу инструктора «караси» пробегают на другую сторону через сеть (под руками, а «щука» стоит сзади сети и ловит выбегающих из нее. Пойманные «караси» также присоединяются к сети. Игра кончается, когда все «караси» будут переловлены. Тогда выбирается новый водящий или «щукой» становится последний пойманный «карась». Инструктор может после 2—3 перебежек назначить «щукой» кого-либо из детей.

Малоподвижная игра

«Время года, месяцы и дни недели»

Дети стоят по большому кругу. Инструктор по фаз-культуре дает, например, Оле большой мяч и предлагает ей назвать месяцы лета. Оля берет мяч, выходит в центр круга, отбивает его о пол двумя руками и называет: июнь, июль, август и передает мяч, кому хочет, например Андрею. Ему инструктор предлагает назвать дни недели. Юре — 4 времени года, Алине месяцы весны, Кате — сколько дней в неделе, Павлику — какое сейчас время года и т. д. Неправильно ответившие на вопрос или долго думающие выбывают из игры. Побеждает тот, кто остался последним.

Карточка 20

Подвижная игра «Шандер-мандер»

Все играющие встают по большому кругу. С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга с большим мячом в руках. Водящий отбивает си» о пол двумя или одной рукой и говорит:

Шандер-мандер липпопандер (дети бегают, а по окончании слов останавливаются) .

Кручу, верчу, кого хочу, Это будет. (имя играющего)

Водящий громко говорит, сколько шагов до того, кого он назвал, например до Саши. До него 3 гигантских шага (большие, широкие шаги, 5 обыкновенных, 7 муравьиных (семенящие шаги) и 2 заячьих (прыжки на двух ногах). Водящий выполняет эти шаги и доходит до Саши. Бросает ему мяч, Саша ловит и начинает игру заново. Если Саша не ловит, то водящим остается тот же ребенок. Можно назвать 2 или 3 вида ходьбы, можно все 4.

Малоподвижная игра «Что изменилось?»

Инструктор по физкультуре ставит перед детьми небольшие резиновые игрушки, предлагает внимательно посмотреть и запомнить их. По команде: «Закрыли глаза!» дети закрывают глаза, а инструктор быстро меняет игрушки местами или убирает одну. По команде: «Открыли глаза!» дети открывают глаза и отвечают, что изменилось или чего не стало. Отмечаются самые внимательные дети. Игра повторяется 2—3 раза.

Карточка 21

Подвижная игра «Защита укрепления»

Дети становятся по кругу. С помощью считалочки выбирается защитник, который защищает кеглю, стоящую в маленьком нарисованном кругу в центре большого. Игроки стараются сбить кеглю мячом. Мяч можно перебрасывать, но из общего круга бросающему выходить и менять место нельзя. Тот, кому удастся сбить кеглю, становится на место защитника.

#### Малоподвижная игра «Ручеек»

Дети становятся парами, взявшись за руки, встают друг с другом и образуют длинный «коридор», руки поднимают вверх. Один ребенок, оставшийся без пары, начинает движение ручейка. Он проходит в ручеек с конца «коридора»

и идет в начало ручейка, беря за руку товарища из тобой пары, кого хочет. Оставшийся без пары ребенок | в стороне от ручейка в конец «коридора», затем заходит в ручеек, беря за руку, кого хочет, и т. д. Таким образом, ручеек медленно протекает, двигаясь вперед.

#### Карточка 22

##### Подвижная игра «Скакуны и бегуны»

Очерчивается площадка для игры 3х3 или 5х5 м. Дети делятся на две команды: скакунов и бегунов. На одной стороне площадки — дом скакунов. Бегуны разбегаются по игровой площадке в пределах ее границ. Скакуны посылают одного из своей команды в поле (на площадку). Скакун ловит бегунов, прыгая на одной ноге. Инструктор по физкультуре зовет скакуна: «Домой! ». Тот возвращается, а вместо него в поле выскакивает следующий по очереди игрок. И так скакуны все время меняются. Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Игра кончается, когда все игроки в поле

переловлены. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется.

##### Малоподвижная игра «Ласковые слова»

Дети стоят по кругу и, передавая мяч в любом направлении, говорят ласковые слова, например Саша говорит: «Милый» и передает мяч Кате, та говорит: «Солнышко» и передает мяч Кристине и т. д. Те, у кого слова повторяются, считаются проигравшими и выходят из игры. Побеждает тот, кто произнесет больше ласковых слов.

#### Карточка 23

##### Подвижная игра: «Горелки»

Игроки становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают водящего, он встает на линию, спиной к игрокам и говорит:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,

Глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят.

Раз два, три — беги!

С окончанием слов дети, стоявшие последней парой, разбегаются в стороны вперед вдоль колонны и соединяются опять прежде, чем водящий поймает одного из игроков. Если водящий успел это сделать, он образует новую пару, становясь вперед колонны. А оставшийся без пары игрок становится водящим. Игра продолжается до тех пор, пока не пробежит каждая пара.

##### Малоподвижная игра «Краски»

С помощью считалки выбирают «хозяина» и «покупателя». Остальные игроки — «краски». Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его «хозяину», который приглашает «покупателя». «Покупатель» подходит к играющим, и идет разговор:

- Тук, тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- За чем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За синей.

Если синей краски нет, то «хозяин» отвечает: «Иди по дорожке, принеси мне синие сапожки, поноси, поноси да назад принеси!» Если же «покупатель» цвет краски угадал, то «краску» забирает себе. Когда «покупатель» отгадывает несколько «красок», он становится «хозяином», а новый «покупатель» выбирается из числа «красок».