

# Игровые

# упражнения

*Составитель: Паришкова О.Б.,  
инструктор по физической культуре,  
МБДОУ детский сад №265 г. Екатеринбург*

# "РАССТАВЬ ПОСТЫ"

Цель: организация детей.

Дети бегут в колонне. Когда ведущий хлопнет в ладони, бегущий первым останавливается и делает шаг в сторону, а колонна продолжает бег. Таким образом, останавливаются все дети.

На следующем этапе останавливаются последние участники, а остальные оббегают стоящих «змейкой».

# "ТРОПИНКА"

Цель: развитие слухового внимания, способности программировать свои действия на основе условных сигналов, умения согласовывать свои действия друг с другом.

Дети делятся на две команды. С началом музыки начинают произвольное движение. Пока не прекратится музыка. После чего педагог дает задание, которое выполняют дети обеих команд.

Если педагог говорит: «Тропинка!», участники каждой команды встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. При слове «Копна!» дети встают в круг и направляют руки вверх к центру и соединяют их. При слове «Копна!», все участники приседают, положив руки на голову. «Береза» - дети останавливаются и руками образуют круг над головой. «Елочка» - дети опускают руки вдоль туловища, слегка отведя по диагонали.

# "ЗЕВАКИ"

Цель: развитие устойчивости и переключения внимания.

Играющие идут друг за другом, по сигналу останавливаются и делают 4 хлопка. Поворачиваются и продолжают движение в обратном направлении. Сигнал педагог подает через разные промежутки времени.

Вариант: с остановкой музыки, педагог 4 раза ударяет в бубен, затем дети выполняют 4 хлопка, без паузы и в таком же ритме и меняют направление движения.

## "МЕНЯЕМСЯ МЕСТАМИ"

Цель: развитие внимания, ловкости, ориентации в пространстве.

Длинный шнур делит зал. Дети поделенные на две команды, занимают свои половины. Под музыку они начинают произвольный бег по всему залу. По окончании музыки, участники должны поменяться местами. Побеждает та команда, которая выполнила это условие быстрее.

## "СЛУШАЙ ВНИМАТЕЛЬНО"

Цель: развитие внимания.

У каждого ребенка в руках или флажок или лента или платочек. По сигналу начинают бегать в разных направлениях. Педагог называет цвет. Участники с предметом такого цвета – останавливаются и продолжают бег лишь после следующего сигнала.

## "Обеги мяч"

Цель: развитие координации, ловкости.

Дети  
отталкивают мяч по прямой и бегут за ним.

1. догнать, поднять мяч и вернуться.
2. обегают мяч змейкой.

## "ЛОКОТЬ ДРУГА"

Цель: развитие координации, ловкости, взаимопонимания.

Дети произвольно перемещаются по залу. Ведущий говорит: «1, 2, 3! Локоть друга найди!» дети под эту команду становятся в круг, спиной друг к другу, берут соседа под локотки. «Садись» - дети должны сесть одновременно и сосчитав вслух до трех – встать. С началом музыки игра продолжается.

## "ВОРОТИКИ"

Цель: развитие внимания, выносливости.

Дети бегут в колонне. По сигналу: «Воротики», первые двое образуют руками ворота и все остальные пробегают под ними. «Ворота» встают в конец колонны.

Вариант: дети бегают произвольно, ведущий называет имена двух участников, которые и образуют «воротики», все остальные пробегают под ними.

## "СТОП, ХОП, РАЗ"

Цель: развитие внимания (переключение и распределение), умения действовать по условному сигналу; преодоление двигательного автоматизма.

Дети бегут в колонне и ждут звукового сигнала. На сигнал «хоп», дети подпрыгивают и вновь продолжают бег. На сигнал «раз» поворачиваются и бегут в обратную сторону. «Стоп» - дети останавливаются и стоят неподвижно.

Из игры выходит тот, кто нарушил правила.

## "ОВОЩ - ОВОЩ"

Цель: развитие внимания, памяти.

Дети стоят в кругу. Первый ребенок должен назвать 1 овощ, второй повторить название первого овоща, третий называет овощ первого, второго и называет свой и т.д. до последнего. В обратном порядке можно называть уже фрукты.

## "МАЛЕНЬКИЙ - БОЛЬШОЙ ПРЫЖОК"

Цель: развитие внимания. Ловкости, силы мышц ног.

Дети произвольно размещаются по залу и выполняют мелкие прыжки на двух ногах, по сигналу делают прыжок с высоким подниманием колен, и, не останавливаясь, продолжают невысокие прыжки.

Вариант: вместо прыжка с высоким подниманием колен, можно выполнить прыжок вокруг себя.

## "ПОЖИРАТЕЛЬ РЫБ"

Цель: развитие внимания, ориентации на местности

Водящий – «пожиратель рыб» кричит: «Корабль» - все дети бегут к той стене, на которую он указывает; кричит «Берег!», дети меняют направление и бегут на другое место. По сигналу «Пожиратель рыб!» - дети быстро ложатся на пол на живот и соединяются при помощи рук, ног с одним или более игроками. Пожиратель рыб, передвигаясь по залу, выявляет не присоединенных детей. Если все правильно, говорит: «Все спасены!» дети поднимаются, берутся за руки и кричат «Ура!», поднимая соединенные руки вверх.

Вариант: по команде «Сардины!» все дети ложатся как можно плотнее. По команде «Все рыбаки!», дети садятся в колонну друг за другом, ноги врозь. По команде «Крабы!» встают в колонну, в стойку, ноги врозь, кладут руки на плечи впереди стоящего. «Сеть!» - дети встают вокруг, касаясь руками и ногами.

# "КАНОН - 1"

Цель: развитие внимания.

Игра проходит под музыку с отчетливо слышимыми тактами или под хлопки или под удары в бубен. Дети стоят друг за другом. Руки стоят на плечах впереди стоящего.

На первый музыкальный такт поднимает правую руку вверх 1-ый ребенок, на второй – второй и т.д. на очередной такт. В таком же порядке дети поднимают левую руку.

# "КАНОН - 2"

Дети стоят по кругу. Под хороводную песню дети поочередно выполняют движения: 1-ый приседает и встает, 2-ой – хлопает в ладоши.

Варианты движений могут быть разными.