*РУХЛИВІ ІГРИ З ХОДЬБОЮ, БІГОМ, РІВНОВАГОЮ*

*Біжіть до мене!*

Мета: удосконалювати вміння виконувати рух за сигналом і біг по прямій. Виховувати увагу, вчити орієнтуватися в просторі.

Хід гри. Діти стоять у шерензі за 8-10м. від вихователя. На слова *"Діти, біжіть до мене!"* вони біжать, а вихователь зустрічає їх з простягнутими руками і каже: *"Прибігли! Ну, тепер біжіть назад!".* Діти біжать на своє місце. Гра повторюється.

Вказівки до гри. На початку року гру можна проводити з підгрупою (6-8 дітей). Щоб зацікавити малюків, можна сказати: *"Прибігли. Скажіть, що в мене у руках?"* (Показує яку-небудь іграшку).

*Біжіть до прапорця*

Мета: вдосконалювати ходьбу та біг. Виховувати увагу та вчити орієнтуватись у просторі.

Хід гри. Діти отримують по прапорцю (півгрупи – зеленого кольору, решта – синього). Вихователь стає на одному боці майданчика і тримає в одній руці синій, а в другій зелений прапорці. Діти з прапорцями синього кольору стають проти синього прапорця, діти із зеленими прапорцями – проти зеленого. Вихователь каже: *"Ідіть гуляти".* Діти ходять по майданчику або бігають. Вихователь у цей час переходить на другий бік майданчика і каже: *"Раз, два, три – скоріше до прапорця біжіть!".* Він відводить руки з прапорцями в сторони, діти біжать до прапорців свого кольору, вихователь пропонує підняти їм прапорці вгору і помахати ними. Гра повторюється.

Вказівки до гри. Після кількох повторень гри прапорці можна перекладати з однієї руки в іншу, щоб діти були уважнішими, збиралися то праворуч, то ліворуч.

*Пташка і пташенята*

Мета: вчити дітей ходити і бігати врозтіч, не наштовхуючись один на одного. Виховувати увагу, вчити орієнтуватись у просторі.

Хід гри. Учасників гри розподіляють на 4-5 підгруп, у кожній – по 6-8 дітей. Кожна підгрупа "пташенят" має свою хатку – "гніздо" (коло діаметром три метри, накреслене на землі або викладене скакалкою). У кожної підгрупи своя "мати-пташка". Вихователь каже: *"Полетіли пташки".* Діти вибігають з "гнізд", стрибають, махають руками, ніби пташки крилами, бігають по майданчику. Після слів вихователя ("Пташенята, не баріться, у гніздечка поверніться") вони разом зі своєю "мамою" повертаються в "гніздо" і стають в коло. "Пташка-мати", наче вкладаючи зернятко в долоні, годує їх.

Вказівки до гри. "Пташки" вилітають з гнізд і повертаються до нього тільки за сигналом вихователя.

*Пташенята і кіт*

Мета: удосконалювати вміння бігати врозтіч. Виховувати увагу та вчити орієнтуватися в просторі.

Хід гри. Вихователь зображує пташку, одна дитина – "кіт", інші – "пташенята".

"Кіт" сидить на стільці на одному боці кімнати (майданчика). "Пташка з пташенятами" ходить і бігає по кімнаті. "Пташенята" збираються навколо "пташки", присідають, удають, що клюють зерно і п'ють водичку. Потім "пташка" перебігає в інше місце, "пташенята" біжать за нею, розмахуючи крилами, піднімають руки в сторони. Наближаючись до "кота", вихователь каже:

Кіт очі відкриває і пташенят доганяє.

"Кіт" нявчить і біжить за "пташенятами", які тікають в умовне місце. "Пташка" (вихователь) захищає "пташенят", розводячи руки в сторони, і говорить: "Геть, кішко, не віддам тобі пташенят". Гру повторюють.

Вказівки до гри. Після присідання (коли "пташки клюють зернятка") діти встають, прогинаючись, відводять руки в сторони і опускають їх. Присідання і піднімання рук у сторони повторюють 2-3 рази.

***Горобчики й автомобіль***

Мета: учити дітей бігати в різних напрямах, не наштовхуючись одне на одного. Виховувати увагу, вміння орієнтуватися в просторі, слухати сигнали вихователя.

Хід гри. Діти-"пташки" сідають на стільчики, розставлені в одному кутку кімнати (майданчика). Це – "горобчики в гніздечках".

На слова вихователя "Горобчики полетіли!" діти бігають по всьому майданчику, хто куди хоче. На слова "Автомобіль їде – горобчики летять у гніздечка!" або на гудок автомобіля вони повертаються на свої місця і сідають на стільчики. Вихователь визначає найспритнішу "пташку", яка першою повернулась у "гніздечко". Гра повторюється.

Вказівки до гри. Гру можна ускладнити: "горобчики" вилітають не з одного "гніздечка", а з двох-трьох. Перед грою підготувати "гніздечка" (поставити стільчики в незамкнуте коло за кількістю дітей у гніздечку). Дітей поділити на підгрупи. Кожна дитина сідає в своє "гніздечко". Спочатку дасться сигнал для бігу "горобчикам", які сидять у двох "гніздечках", а коли гра повторюється – "горобчикам", які сидять у третьому "гніздечку". Наприкінці гри назвати "гніздечко", у якому горобчики зібралися найшвидше.

Вихователь може проказати або проспівати (на мотив "Летіли дві пташки") вірш: Полетіли пташки, Пташки невеличкі, Все літали, все літали, Крильцями махали. Так вони літали, Крильцями махали, На доріжку прилетіли, Крихти поклювали.

Діти біжать урозтіч, присідають (клюють крихти), проговорюючи: "Тук-тук-тук". Вихователь з кермом автомобіля (кружечок від серсо або обруч) подає сигнал: "Ту-ту-ту". Діти-"горобчики" біжать у "гніздечка" (сідають на стільчики).

***Не запізнюйся***

Мета: учити дітей ходити та бігати врозтіч. Виховувати увагу й розвивати спритність.

Хід гри. Діти сидять на стільчиках або лаві з одного боку кімнати (залу). На слова вихователя:

*Діти весело гуляють,*

*Бігають, стрибають*

діти розходяться, бігають урозтіч, підстрибують. На слова вихователя *"На свої місця!"* поспішають до своїх стільців.

Вказівки до гри. Під час гри вихователь стежить, щоб діти ходили, бігали по всій кімнаті (залу), і називає дітей, які швидко зайняли свої стільці.

*Знайди свій колір*

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу. Розвивати спритність і вміння діяти за сигналом.

Хід гри. Вихователь роздає дітям прапорці трьох-чотирьох кольорів: червоний, синій, жовтий, або зелений. Діти з прапорцями одного кольору згруповуються біля прапорця такого самого кольору, який стоїть на підставці. На слова вихователя "Ідіть гуляти!" діти розходяться врізнобіч.

На слова вихователя *"Знайди свій колір!"* вони швидко біжать до прапорця певного кольору і стають у коло.

Вказівки до гри. Назвати групу дітей, які найшвидше зібралися біля свого прапорця. Після кількох повторень гри запропонувати дітям під час ходьби зупинитися, заплющити очі, а тим часом переставити прапорці з одного кутка залу в інший.

*Діти в лісі*

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу. Виховувати увагу та розвивати спритність.

Хід гри. Діти сидять на стільчиках (лаві), поставлених з одного боку залу. На слова вихователя:

*Діти по лісочку гуляють,*

*Листячко жовте збирають,*

*У пучечки гарно складають,*

*Догори високо піднімають*

діти розходяться і роблять відповідні рухи. На слова "На свої місця!" діти біжать до своїх стільців (лави) і сідають.

Вказівки до гри. Назвати дітей, які жодного разу не помилилися і швидко знаходили свої місця. Залежно від сезону, можна давати різні завдання (каштани круглі збирають, або квіти в руках міцно тримають та ін.).

*РУХЛИВІ ІГРИ З ПОВЗАННЯМ ТА ЛАЗІННЯМ*

***Миші в коморі***

**Мета:** вдосконалити вміння підлізати під шнур і бігати врозтіч. Виховувати сміливість і розвивати спритність.

Хід гри. Діти сидять на стільцях або лаві з одного боку залу (майданчика) – це "миші" сидять у своїх "нірках", на протилежному боці натягнуто шнур на висоті 40-50 см – це "комора". Збоку майданчика стоїть "кіт" (вихователь). Він засинає, а "миші" в цей час біжать до "комори". Вони нахиляються і пролазять у "комору", намагаючись не зачепити шнур. "Кіт" прокидається, нявчить і починає ловити "мишей", які швидко повертаються до своїх "нірок".

Вказівки до гри. Після того як "миші" сядуть на свої місця, кіт ще раз проходить по залу (майданчику), ніби шукає "мишей", а потім повертається на своє місце. Спочатку показує дітям, як тихо бігати і підлізати під шнур, не торкаючись руками підлоги.

біжить.

*Кішка і кошенята*

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур і пролізати в обруч. Виховувати увагу та розвивати спритність.

Хід гри. Поділити дітей на три підгрупи. Одна з них – "кішки", решта – "кошенята". Кожна "кішка" з двома "кошенятами" сідає на відокремлених трьох стільчиках перед дугою та обручем, прив'язаним до стояка (стільця) на відстані 1,5 - 2м одне від одного. "Кошенята" підлазять по черзі під дугу, пролазять в обруч і стрибають кілька разів на обох ногах. За сигналом вихователя "кішки" починають нявчати. "Кошенята" повертаються в свої "хатки" (стільці). При повторенні гри діти міняються ролями.

Вказівки до гри. Спочатку краще проводити гру тільки з підгрупою. Назвати дітей, які правильно виконали всі завдання і першими повернулися на свої місця.

***Бджілки***

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур і бігати врозтіч. Розвивати спритність та орієнтування в просторі.

Хід гри. Діти-"бджілки" сидять у двох-трьох "вуликах" (коло викладено зі шнура). Перед "вуликами" натягнуто шнур на висоті 40-50 см. Навколо майданчика (у залі) на стільцях покладено квіти. На слова вихователя ("Бджілки в поле захотіли і знялися й полетіли") "бджілки" вилітають з "вулика", підлазять під шнур і з гудінням "літають" по майданчику (залу). На слова вихователя ("На квіточки бджілки сідають, мед пахучий збирають") діти підходять до квіточок і присідають. Вихователь продовжує: "Знову бджілки полетіли". Діти бігають. Ця вправа – біг та присідання – повторюється 4-5 ра­зів. На слова вихователя *"Бджілки у вулики полетіли"* діти швидко повертаються на свої місця. Вихователь називає, яка "бджілка" найшвидше прилетіла.

Вказівки до гри. Спочатку гра проводиться без підлізання під шнур. Під час гри регулювати швидкість бігу з тим, щоб діти не перевтомилися. Замість шнура можна підв'язати до стояків обручі.

*РУХЛИВІ ІГРИ З КИДАННЯМ ТА ЛОВЛЕННЯМ ПРЕДМЕТІВ*

*Влучи в коло*

Мета: удосконалювати вміння метати торбинки з піском у ціль. Розвивати окомір і координацію рухів.

Хід гри. Перешикувати дітей у коло, в центрі якого на відстані 2-2,5 м покладено обруч. У кожної дитини в руці – торбинка з піском (вагою 100 г). Після команди "Кидай!" діти кидають торбинки правою рукою зверху з-за голови в обруч,  
намагаючись влучити в ціль. Потім збирають торбинки і стають на свої місця. Вихователь зазначає, чиї торбинки влучили в обруч. Наступний кидок діти виконують лівою рукою.

Вказівки до гри. Перед початком гри показати, як кидати торбинки в ціль. Відстань від цілі поступово збільшується. На майданчику можна кидати каштани, шишки, сніжки.

*Підкинь м’яч вище*

Мета: удосконалювати вміння підкидати м'яч угору та ловити його обома руками. Розвивати спритність.

Хід гри. Діти беруть м'ячі і розходяться по майданчику. Кожний з них підкидає м'яч обома руками вгору і намагається спіймати його. Якщо дитина не спіймала м'яча, вона піднімає його із землі й знову підкидає вгору.

Вказівки до гри. Спочатку в грі бере участь півгрупи, а після кількох повторень – уся група. Треба стежити, щоб діти ловили м'яч кистями рук, не притискаючи його до грудей. Використовуються м'ячі діаметром 12-15 см.

*Прокоти м’яч у ворота*

Мета: удосконалювати вміння прокочувати м'яч і підлізати під шнур. Розвивати спритність та орієнтування в просторі.

Хід гри. На майданчику або в залі натягнуто шнур на висоті 50 см. Це – "ворота". Шість-вісім дітей стоять у шерензі на відстані 2,5 - 3 м від шнура з м'ячем у руках. Вихователь проказує:

*Коти свій м'яч,*

*Коти ще раз.*

*А ти поспішай, його доганяй!*

Діти котять м'яч обома руками по підлозі у "ворота" і наздоганяють його, підлазячи під шнур. Потім беруть м'яч і піднімають його.

Вказівки до гри. Перед початком гри показати, як прокочувати м'яч. Відстань до воріт поступово збільшувати. Назвати дітей, які правильно прокотили м'яч у ворота й швидко наздогнали його.

*Хто далі кине торбинку*

Мета: удосконалювати вміння метати торбинку з піском на дальність. Розвивати координацію рухів.

Хід гри. Діти стоять з торбинками з піском (у правій і лівій руках) у шерензі на лінії, накресленій на землі. За сигналом вихователя вони кидають торбинку спочатку правою, а потім лівою рукою якнайдалі. Називають тих, хто кинув торбинку якнайдалі. Діти підбирають торбинки і повертаються на свої місця.

Вказівки до гри. Попередити дітей, щоб вони спостерігали, куди впали їхні торбинки. Педагог також звертає увагу на широкий замах з-за голови та енергійний кидок торбинки.

*РУХЛИВІ ІГРИ ЗІ СТРИБКАМИ*

*По рівненькій доріжці*

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах, просуваючись уперед. Виховувати увагу, вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей.

Хід гри. Діти сидять на лаві з одного боку майданчика. Вихователь пропонує їм погуляти. Діти встають і колоною йдуть на прогулянку під слова, які ритмічно промовляє вихователь: *Рівненькі в нас доріжки,*

*Рівненькі в нас доріжки,*

*Раз, два, раз, два...*

Останні слова повторюють 8 разів. На слова:

*По горбочках, по горбочках,*

*По горбочках, по горбочках*

діти стрибають на обох ногах, просуваючись уперед.

На слова *"У яму – бух!"* діти присідають. У відповідь на слова вихователя **"Вилізли** з **ями"** діти промовляють: "У-у-ух!" і випростовуються. Після двох повторень тексту вихователь говорить:

*Рівненькі в нас доріжки,*

*Рівненькі в нас доріжки,*

*Втомились наші ніжки.*

Діти йдуть повільним кроком. Почувши слова:

*Ось там дім —*

*Живемо ми в нім*

біжать до лави і сідають.

Вказівки до гри. Спочатку показати, як стрибати на обох ногах і присідати. Потрібно стежити, щоб діти, пересуваючись у колоні, дотримувались певної відстані (витягнуті вперед руки), не набігали один на одного, не штовхалися, тримали рівно голову і тулуб.

*Спіймай комара*

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах. Виховувати увагу, спостережливість і розвивати спритність.

Хід гри. Діти стоять у колі, на відстані витягнутих в сторону рук, обличчям до центру. Вихователь – усередині кола, тримає в руках прутик (завдовжки 1-1,5м) з прив'язаним до нього на шворці (завдовжки 1м) картонним "комаром". Він піднімає

"комара" над головою дітей і обводить прутиком навколо. Коли "комар" летить над головами, діти підстрибують, намагаючись спіймати його. Виграє той, хто доторкнувся до "комара" і вигукнув: *"Я зловив!"*. Гра повторюється доти, доки "комара" не спіймає певна кількість дітей.

Вказівки до гри. Ловити "комара" можна тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці вгору. Прутик швидко пересувають по колу, піднімають й опускають "комара", залежно від зросту дітей, щоб, підстрибуючи, вони могли доторкнутися до нього.

*Жабки*

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах, просуваючись уперед. Виховувати увагу та розвивати спритність.

Хід гри. Діти стоять у колі. Усередину кола вибирають "жабку" і двох "жабенят". Вихователь проказує:

*Скаче жабка по доріжці,*

*Витягнувши довгі ніжки.*

Дитина, яка зображує жабку, стрибає по колу на обох ногах і на слова вихователя *"Побачила комара"* зупиняється і закінчує: "Ква-ква-ква".

Вихователь продовжує: "А за жабкою – жабенята..."

Двоє дітей, які зображують жабенят, стрибають за "жабкою" по колу, потім зупиняються і закінчують: "Ква-ква-ква". Усі діти проказують: "Ква-ква-ква".

Вихователь називає "жабенят", які своєчасно почали стрибати і правильно проказували визначені їм слова. Гру повторюють, вибирають нових "жабку" і "жабенят".

Вказівки до гри: "Жабка" і "жабенята" починають стрибати тільки після слів "ква-ква-ква". Перед початком гри показати дітям, як стрибати на обох ногах із просуванням уперед.

*Горобчики і кіт*

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах. Виховувати увагу та сміливість.

Хід гри. Діти стоять в обручах, покладених у ряд на землі (підлозі). Це "горобчики" у "гніздах". Вихователь або старша дитина зображує кота; його "хатка" – на відстані 6-8 м від "гнізд" "горобців". Після слів вихователя *"Горобчики полетіли"* діти вилітають з "гнізд" і бігають по майданчику. "Кіт" тим часом спить. Потім прокидається, промовляє "няв-няв" і починає ловити "горобчиків", які ховаються в "гнізда". Спійманих "горобчиків" "кіт" веде в свою "хатку". Гра триває доти, доки "кіт" не спіймає трьох-чотирьох "горобчиків".

Вказівки до гри. Дітей, яких спіймано, відпускають, але підраховують, скільки горобчиків" спіймав "кіт". Дітям підказують, щоб "кота" вони не лякалися і підходили ближче.

*З купини на купину*

Мета: удосконалювати вміння стрибати в довжину на обох ногах. Розвивати спритність.

Хід гри. Діти стоять по один бік майданчика (залу). Вихователь розкладає на землі (підлозі) обручі або кружечки з картону на відстані 20-30 см одне від одного. За сигналом вихователя ("Стрибаємо з купини на купину") діти стрибають, відштовхуючись обома ногами з обруча в обруч (4-5 стрибків).

Вказівки до гри. Стежити, щоб діти енергійно відштовхувалися обома ногами і приземлювались у середину обруча (кружечка).

*Хто збере більше стрічок*

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах угору. Розвивати спритність.

Хід гри. Між двома стояками напинають мотузок. На нього накидають кольорові стрічки (10-12). Кінці мають бути на 10-15 см вище за підняту вгору руку дитини. Троє-четверо дітей стають під мотузок і починають стрибати (4-6 разів), намагаючись зняти якомога більше стрічок. Перемагає той, хто зібрав більше стрічок.

Вказівки до гри. Підказувати, щоб під час стрибка діти робили енергійний мах руками вгору.

*Дострибни до прапорця*

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах, просуваючись уперед. Розвивати спритність.

Хід гри. На відстані 2,5-3 м від шнура вихователь ставить на підставці 4-5 прапорців. Четверо-п'ятеро дітей стають у шеренгу і за сигналом вихователя починають стрибати на обох ногах, просуваючись уперед до прапорців. Коли дитина дострибне до прапорця, вона піднімає його над головою і знову ставить на місце. У зворотному напрямі діти повертаються бігом.

Вказівки до гри. Стежити, щоб діти виконували стрибки з одночасним відштовхуванням обома ногами та змахом рук уперед угору. Після кількох повторень гри відстань для стрибків можна збільшити до 4 м.

*РУХЛИВІ ІГРИ НА ОРІЄНТУВАННЯ В ПРОСТОРІ*

*Відгадай, хто кричить?*

**Мета:** учити дітей розпізнавати домашніх птахів, тварин. Виховувати увагу й пам'ять.

**Хід гри.** Діти зображують різних домашніх птахів (півника, курочку, гуску) або тварин (корову, котика, кізоньку).

Вибрані на цю роль діти (ідуть на протилежний бік майданчика і сідають там на стільці – "хатки". Решта дітей разом з вихователем підходить по черзі до "хаток" і говорить:

*Тук-тук-тук, відчиняйте,*

*Гостей швидше приймайте!*

*Тук-тук-тук, тук-тук-тук!*

З "хатки" чути голос: "Ку-ку-рі-ку! Я курей стережу!" Вихователь запитує дітей: "Хто це там живе?" Діти відповідають: "Півник". Діти з вихователем запрошують:

*Виходь, півнику, поспівати.*

*Малих діток розважати!*

"Півник" виходить до дітей. Вони разом з вихователем ідуть до другої "хатки": "Тук-тук-тук і т.д." З хатки відповідають:

Ко-ко-ко, ко-ко-ко! Курчаток скликаємо під крило.

Вихователь запитує: "Хто це?" Діти відповідають: "Курочки" і запрошують: Курочки рябенькі, Виходьте до нас. Буде весело у нас.

"Курочки" приєднуються до дітей. Вихователь і всі діти підходять до наступної "хатки", повторюють ті самі слова і чують відповідь:

*Га-га-га! Га-га-га!*

*Ми завжди біля ставка!*

Діти відгадують і запрошують "гусей" приєднатися до них. Коли діти обійдуть намічені "хатки" і довідаються, хто там живе, вихователь пропонує: "Діти, потанцюємо!" Малюки стають з вихователем у коло і танцюють.

**Вказівки до гри.** При повторенні гри діти можуть виконувати роль тварин. Наприклад, "корівка" проговорює: *Му-му-му,*

*Молочка кому?*

Діти запрошують: *Ти, корівонько, виходь,*

*З нами таночок заводь.*

Або "козлик": *Ме-ме-ме!*

*Бородою трясу,*

*Травичку прошу!*  
Діти: *Виходь до нас, бородатий,*

*Будем весело співати!*  
Або "котик": *Няв-няв-няв-мур!*

*Лякаю курей,*

*Ловлю мишей.*Діти: *Виходь, сірий кіт-муркіт,*

*Оксамитові лапки,*

*А на них царапки.*

*Знайди свій будинок*

Мета: удосконалювати вміння ходити та бігати врозтіч. Виховувати увагу, вчити швидко орієнтуватися в просторі.

Хід гри. Поділити дітей на дві підгрупи. Одну посадити на лаву або стільці в одному кутку майданчика (залу), іншу – в протилежному.

На слова вихователя "Діти по майданчику гуляють, ходять, бігають, стрибають" діти розходяться, ходять і бігають, хто куди хоче. Вихователь: "Гей, діти, не гайнуйте, як почуєте гудок – тікайте!" Дає сигнал: "У-у-у". Діти поспішають на свої місця (до "будиночка") і сідають на свої стілець.

Вказівки до гри. Під час гри дітям нагадують, щоб вони не наштовхнулися один на одного. Вихователь грає разом з дітьми.

Називає тих, хто жодного разу не наштовхнувся на інших, першим після сигналу повернувся до "будиночка" і тихо сів на стільці. Вчасно дає сигнал для відпочинку.

*Не наступи*

Мета: удосконалювати вміння ходити, переступаючи через кубики. Розвивати спритність та орієнтування в просторі.

Хід гри. На підлогу ставлять у 2-3 ряди кілька кубиків (5-6) на відстані один від одного. Двоє-троє дітей одночасно проходять в протилежний бік залу (майданчика), переступаючи через кубики і не наступаючи на них. Потім вправу виконує інша

підгрупа дітей.

Вказівки до гри. Нагадати, щоб діти, переступаючи через кубики, вище піднімали ноги. При повторенні гри кількість кубиків можна збільшити і запропонувати прискорити темп ходьби.