

## ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

### Кролики

•*Цель игры:* укрепление мышц ног и плечевого пояса.

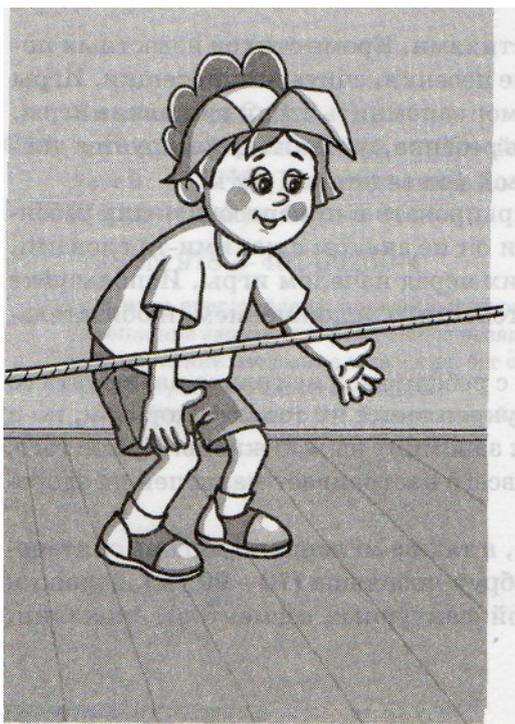
*Ход игры.* Взрослый встаёт, ноги вместе — это дверца клетки, а ребёнок приседает — он кролик. Взрослый ставит ноги врозь — клетка открывается. Ребёнок пролезает под взрослым — выходит из клетки, бегают, прыгает на двух ногах по комнате. На сигнал «Кролик, в клетку!» — ребёнок снова пролезает под взрослым. Клетка закрывается — взрослый соединяет ноги вместе. Кролик должен слышать сигнал и сразу идти в клетку.

### Медвежонок и мёд

*Цель игры:* укрепление мышц спины, профилактика плоскостопия.

*Вам понадобится:* детское ведёрко.

*Ход игры.* Взрослый показывает ребёнку, как медведи ходят на четырёх лапах. Малышу предлагают представить, что он медвежонок. Он ползёт на ладонях — стопах 3—5 м по комнате до ведёрка с мёдом и рычит. Ребёнок доползает до ведёрка, встаёт на ножки и поднимает его вверх — медвежонок съел мёд. Затем возвращается назад на внешних сторонах стоп, косясь, как медведь на двух лапах.



### Курочка и петушок

*Цель игры:* развитие координации движений.

*Вам понадобится:* шнур.

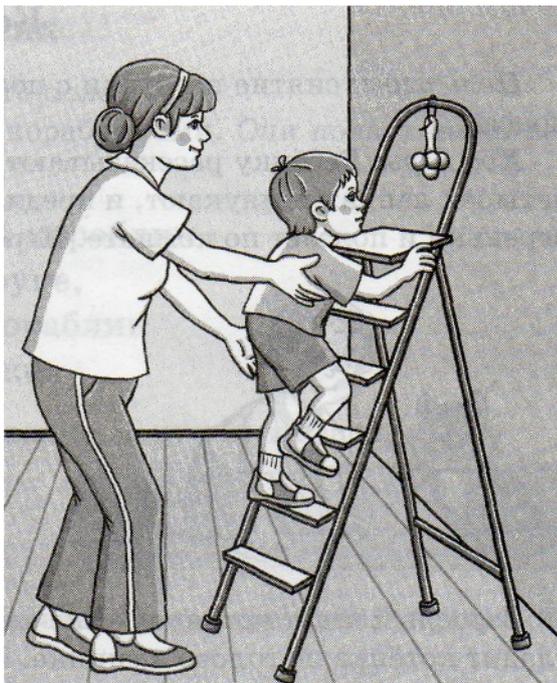
*Ход игры.* На одном конце комнаты натягивают шнур на высоте 50—60 см — это курятник. Взрослый исполняет роль петушка, а ребёнок — курочки. Петушок зовёт курочку во двор: «Цып-цып-цып!» Курочка пролезает под шнуром, слегка присев и наклонив голову, чтобы не зацепиться за него. Во дворе она бегают, прыгает, клюёт зёрнышки, пьёт водичку. Когда петушок зовёт курочку домой, она возвращается в курятник, снова пролезая под шнуром. Договоритесь с ребёнком, что касаться руками пола и шнура, а также цепляться за него головой нельзя: курочка может пораниться.

## игрушку

*Цель игры:* развитие координации движений, укрепление мышц рук и плечевого пояса.

*Вам понадобится:* стремянка, погремушка.

*Ход игры.* К верху стремянки привязывают погремушку (чем младше ребёнок, тем ниже должна находиться погремушка). Ребёнку предлагают залезть на стремянку и коснуться погремушки, чтобы она издала звук. Он берётся за боковые стойки стремянки так, чтобы большой палец был с одной стороны, а остальные — с другой. Затем он встаёт на первую ступеньку ногами. Далее перехватывает руки выше и переставляет ноги, постепенно добираясь до погремушки. После того как ребёнок коснётся её, взрослый берёт его на руки и спускает на пол. Взрослый должен не просто стоять рядом, но и крепко держать правой рукой за локоть — страховать ребёнка, а левой — помогать ему переставлять руки и ноги.



Усложнение. Разрешите ребёнку спуск, придерживая его.

**Не оставляйте раскрытую стремянку без присмотра, чтобы ребёнок не стал забираться на неё без вашей страховки!**

## Лошадка

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц рук, ног и плечевого пояса.

*Вам понадобится:* мягкая игрушка.

*Ход игры.* Ребёнок встаёт на четвереньки, а взрослый сажает ему на спину мягкую игрушку. Малыш катает игрушку так, чтобы она не упала. Для этого надо прогнуть спину, ползти медленно и осторожно. Игроки произносят:

Цок, цок, цок, цок, Я  
лошадка — серый бок. Я  
копытцами стучу, Если  
хочешь, прокачу!

(И. Михайлова)

После игры ребёнок встаёт на ножки и поднимает игрушку вверх.

## Котёнок

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

*Ход игры.* Ребёнку рассказывают о маленьких котятках, как они бегают на четырёх лапках и мяукают, и предлагают побыть котёнком. Он встаёт на четвереньки и ползает по комнате. Игроки произносят:



Маленький котёнок,  
Пушистый, как зайчонок,  
Бегает, играет, Песни  
напевает: «Мяу, мяу!»

Взрослый зовёт котёнка: «Кис-кис-кис!» Ребёнок ползёт к нему. Взрослый гладит котёнка по голове и спинке. После игры ребёнок встаёт на ножки и тянется ручками вверх.

## Фонарики

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника.

*Вам понадобится:* цветные кубики.

*Ход игры.* Из цветных кубиков (других предметов) на полу намечают дорожку шириной 30 см и рассказывают о дороге с фонариками на обочинах. Ребёнок изображает машину — встаёт на четвереньки и ползёт по дороге. Главное не сбить фонарики, иначе они погаснут, и будет темно. После того как машина проедет по дороге, ребёнок встаёт на ножки и шагом возвращается назад.

## Цирковая собачка

*Цель игры:* развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

*Вам понадобится:* кубики.

*Ход игры.* По прямой линии расставляют кубики или другие предметы на расстоянии 50 см один от другого. Взрослый показывает ребёнку, как собачки в цирке бегают вокруг предметов, огибая один предмет справа, другой — слева. Малыша берут за руку и проводят «змейкой» между кубиками. Затем ему предлагают побыть цирковой собачкой: встать на четвереньки и проползти, как собачка. После выполнения задания «собачке» дают команду: «Служить!» — она встаёт на задние лапки. Сначала ребёнку будет трудно проползать «змейкой» самостоятельно. Направляйте его вправо-влево между предметами.

## Кораблик

*Цель игры:* укрепление мышц плечевого пояса.

*Ход игры.* Игроки представляют себя корабликами. Они ползут на четвереньках и произносят:

Бумажный мой кораблик  
Поместится в руке, Но  
поплывёт кораблик По  
большой реке.

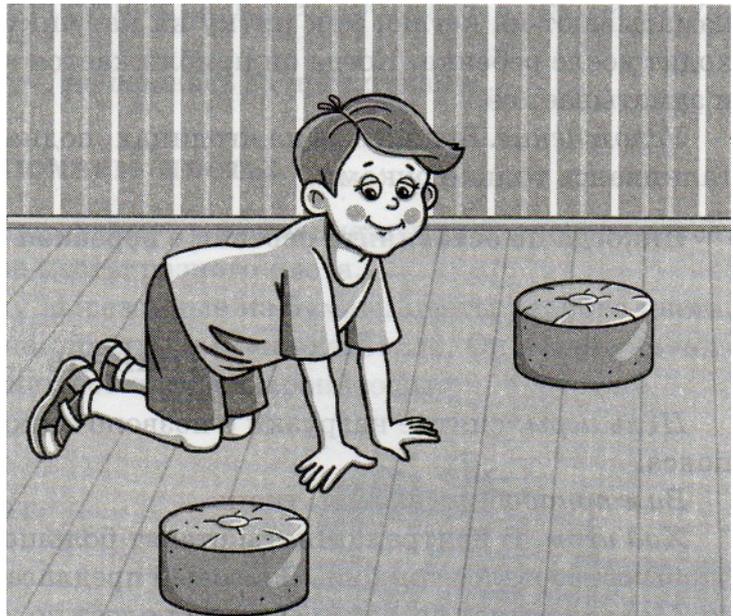
После игры надо встать на ножки и потянуться ручками вверх.

## Змея

*Цель игры:* развитие умения ориентироваться в пространстве, укрепление мышц плечевого пояса.

*Ход игры.* Взрослый показывает ребёнку, как ползает змея. Малыш складывает ладони вместе пальцами вперёд — это голова змеи, идёт, поворачивая то вправо, то влево, шипит. Сначала он ходит с поворотами, а затем встаёт на четвереньки и ползает с поворотами влево-вправо. Игроки произносят:

Увидя  
свой  
хвост,  
удивилась  
змея:  
— Неужто, друзья,  
это всё  
ещё  
я? (М.  
Бородицкая)



После игры надо встать на ножки и похлопать над головой в ладоши.

## Паучок и муха

*Цель игры:* развитие координации движений, укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* верёвка, кегля (или другой похожий предмет).

*Ход игры.* Взрослый читает ребёнку стихотворение:



Паучиха Полина  
Сплела паутину.  
Если мошка попадёт,  
В паутине пропадёт.  
Паутина липкая, А  
Полина прыткая.

(Н. Терентьева)

Ребёнку показывают, как паук крутится, когда плетёт паутину. Он садится на пол, вращается на ягодичках (вправо-влево), отталкиваясь руками и ногами. Затем ему показывают, как паук заматывает муху. Берут «муху» (например, кеглю с привязанной на одном конце верёвочкой). Свободный конец наматывают на кеглю, как нитку на катушку. Взрослый в руках с «мухой» ходит возле ребёнка. Когда он приближается к нему, ребёнок хватает «муху» и заматывает её.

*Усложнение.* Вращаться на ягодичках, подняв и удерживая ноги на весу, отталкиваясь только руками.

**Никогда не оставляйте ребёнка с верёвкой без присмотра!**

## Тоннель

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* стул, ткань.

*Ход игры.* В центре комнаты ставят большой стул, накрытый тканью так, чтобы образовался тоннель. Взрослый предлагает ребёнку проползти сквозь него. Малыш встаёт на четвереньки и ползёт по комнате до стула, затем под стулом, наклоняя голову, чтобы не удариться. После того как ребёнок несколько раз проползёт по тоннелю, он встаёт на ножки. Взрослый тянет его за ручки вверх.

## Юла

*Цель игры:* развитие равновесия, укрепление мышц плечевого пояса. *Ход игры.* Ребёнку показывают, как кружится юла. Он встаёт на четвереньки-си, кружится на одном месте то в одну, то в другую сторону, произнося:

Вот как кружится юла: Раз,  
два, три — и все дела!

Повороты вправо и влево обязательно чередовать! Можно ползать по комнате и крутиться в разных местах, а затем встать на ножки и потянуться ручками вверх.

### Раз колечко, два колечко

*Цель игры:* развитие координации движений.

*Вам понадобится:* два обруча диаметром 50 см, верёвочка.

*Ход игры.* Два обруча связывают верёвочкой (для того чтобы их было легче удерживать в вертикальном положении). Один обруч можно вертикально прикрепить к стулу, а другой держит взрослый. Ребёнку предлагают пролезать то в один, то в другой обруч. Сначала он может пролезать в обруч прямо, а потом — боком. Для этого он должен повернуться к обручу правым боком, взяться обеими руками за верхний обод обруча, поставить по ту сторону обруча сначала правую ногу, затем просунуть голову, перехватить руки над головой и встать с другой стороны. Затем ребёнок начинает пролезать в другой обруч, но уже левым боком.

*Усложнение.* Пролезть в обруч, не держась за него руками.

## Нюхаем цветы

*Цель игры:* развитие носового дыхания, укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* бумажные цветы разного цвета.

*Ход игры.* Разложите на полу вырезанные из бумаги цветы разного цвета. Предложите ребёнку ползать, наклоняться и «нюхать» их. Он встаёт на четвереньки, ползает по комнате, нюхает цветы и произносит:



Вкусно пахнут все цветы, Аромат вдыхаем мы.

*Усложнение.* Ребёнок должен нюхать цветы только заданного цвета.

## Котёнок с бантиком

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса и рук.

*Вам понадобится:* бантик на верёвочке.

*Ход игры.* Взрослый напоминает ребёнку, как котёнок играет с бантиком. Он привязывает к верёвочке красивый яркий бантик, ходит по комнате и тянет его по полу. Ребёнок встаёт на четвереньки и ползает за бантиком. После ползания он встаёт на ножки и подпрыгивает, как будто пытается поймать муху.

## Две козы

*Цель игры:* укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* надувной мяч диаметром 30—40 см.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок встают на четвереньки, ползают по комнате, толкая друг другу головами большой надувной мяч. После игры ребёнок встаёт на ножки и поднимает мяч вверх.

## Верблюд

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

*Ход игры.* Взрослый рассказывает ребёнку о значении воды для человека и животных. О том, что без воды они не могут долго прожить. В пустыне мало воды. Там живут верблюды, которые могут несколько недель обходиться без воды за счёт своих горбов, где находятся запасы воды и еды.

Игроки встают на четвереньки, ползут по комнате и произносят:

— Люблю свой горб, — Сказал верблюд, — Я больше всех на свете блюд. Когда в пустыне я хожу, Когда поклажу развожу, Он даст напиться без воды И даст наесться без еды.

(В. Лунин)

После игры надо обязательно встать на ножки и потянуться ручками вверх.



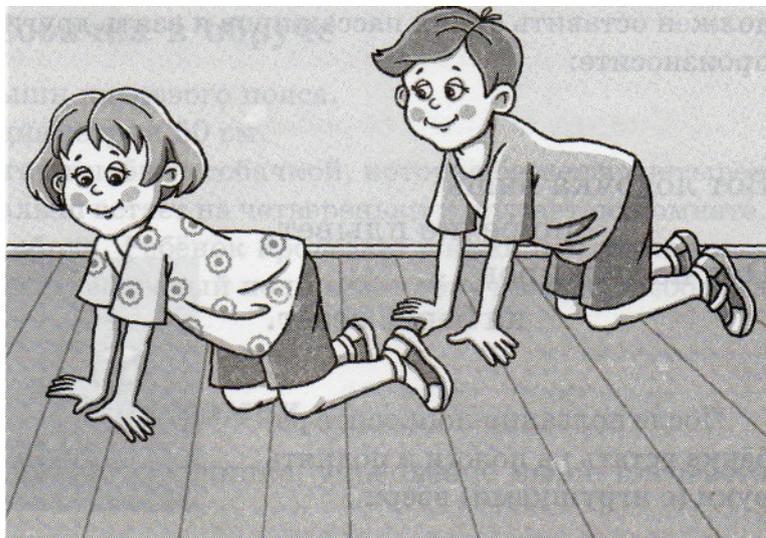
## Поезд

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

*Ход игры.* Игрокам предлагается изобразить поезд. Они встают на четвереньки, ползают друг за другом по комнате и произносят:

Вот поезд наш едет,  
Колёса стучат, А в  
поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу, чу-чу-чу-чу,  
Бежит паровоз,  
Далёко-далёко  
Ребят он повёз.

(Т. Бабаджан)



В конце игры один из игроков говорит: «Приехали! Пассажиры на выход!» Игроки встают на ножки и, потягиваясь, ходят по комнате.

## Пчёлы

*Цель игры:* развитие координации движений, укрепление мышц плечевого пояса.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок изображают пчёл на цветочке. Они встают на четвереньки, ползают по комнате, жужжат и произносят:

Пчёлы в поле прилетели,  
Зажужжали, загудели. Мёд с  
цветочков собирают, Трудятся,  
а не играют.

В конце игры нужно встать на ножки и потянуться ручками вверх, к «тёплому солнышку».

## Лодочка

*Цель игры:* укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* четыре игрушки.

*Ход игры.* Ребёнку предлагают побыть лодочкой и перевезти пассажиров с одного берега на другой. В качестве пассажиров дайте ему две небольшие игрушки в обе руки. Пусть ползёт на другую сторону комнаты, опираясь на колени и руки и держа игрушки. Там положите две другие игрушки. Ребёнок должен оставить одних пассажиров и взять других. Во время ползания вместе произносите:

Вот лодочка наша  
по речке плывёт,  
Она пассажиров  
на берег везёт.

После ползания попросите ребёнка встать на ножки и поднять руки (с игрушками) вверх.



## Черепаха

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* летающая тарелочка.

*Ход игры.* Ребёнку предлагают побыть черепахой. Панцирем будет служить летающая тарелочка. Он встаёт на четвереньки. Взрослый кладёт ему на спину тарелочку. Ребёнок ползёт так, чтобы она не упала. Игроки вместе произносят:

Черепаха всех смешит,



Потому что не спешит.

Но куда спешить тому,

Кто всегда в своём доме? (Б. Заход ер)

После игры ребёнок должен встать на ножки и поднять тарелочку вверх.

## Сдуй шарик

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, увеличение длины выдоха.

*Вам понадобится:* воздушный шарик.

*Ход игры.* Ребёнок встаёт на четвереньки, дует на воздушный шарик и ползёт туда, куда катится шарик. Добивайтесь от малыша вдоха носом и такого выдоха ртом, чтобы он был сильным и длинным.

## Собачка в обруче

*Цель игры:* укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* обруч диаметром 50 см.

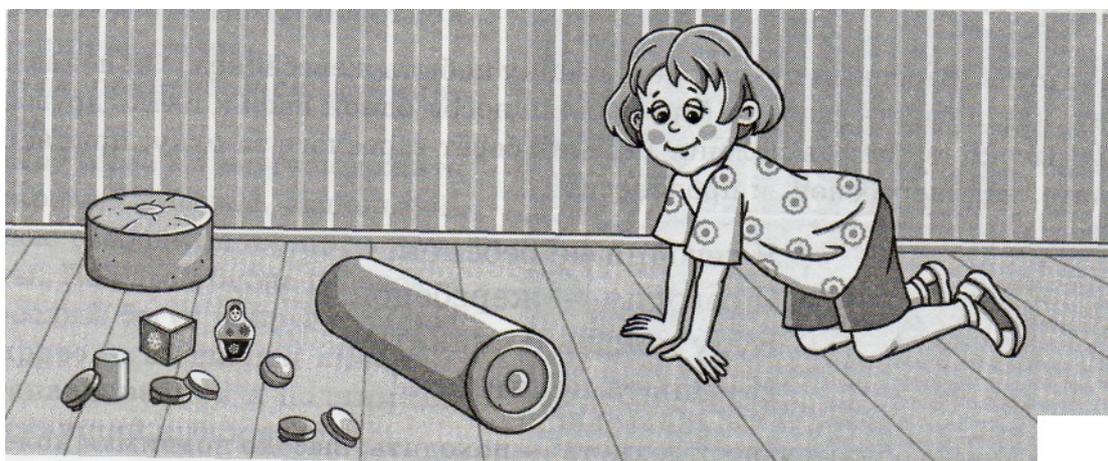
*Ход игры.* Ребёнку предлагают побыть собачкой, которая бежит на четырёх лапах и пролезает в обруч. Малыш встаёт на четвереньки и ползает по комнате. Взрослый ставит на его пути обруч. Ребёнок пролезает в него, наклонив голову и прогнув спинку. После игры взрослый поднимает обруч вверх, и собачка тянется за обручем.

## Собери камни

*Цель игры:* снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* коробки (подушки, крупные игрушки) и мелкие предметы (кубики, игрушки из киндер-сюрпризов и т. п.).

*Ход игры.* Посередине комнаты кладут какие-нибудь препятствия. На одной стороне от препятствий стоит ребёнок, а на другой рассыпают мелкие предметы — это камни. Малыша просят доползти и собрать камни. Он встаёт на четвереньки и ползёт до препятствия. Переползает через него, переставляя сначала руки, затем ноги. Встаёт на ножки, собирает камни и отдаёт их взрослому. Возвращается назад, перешагивая препятствия.



## ИГРЫ С БЕГОМ И ПРЫЖКАМИ

### Воробышки

*Цель игры:* развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

*Вам понадобится:* обруч или скакалка.

*Ход игры.* Обозначьте плоским ориентиром гнездо (обруч, фигура из скакалки). Встаньте в него с ребёнком, присядьте, как воробышки, произнесите:

Скачет бойкий воробей  
Возле маленьких детей: —  
Эй, ребятки, Просьба есть,  
Бросьте крошечек Поесть.  
Помогите воробью, Я вам  
песенку спою!

(И. Мазнин)

(Прыжки на двух ногах или  
бег, махая «крыльями».)

(Присесть, постучать пальцами  
по коленям, сказать «клю-клю».)



На сигнал «Кошка!» — убегают в гнёздышко.



### Жеребёнок

*Цель игры:* развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы.

*Ход игры.* Взрослый предлагает ребёнку побыть жеребёнком. Он показывает ему, как прыгать галопом (приставляя носок одной ноги к пятке другой) и идти, высоко поднимая колени. Ребёнок берёт взрослого за руку, прыгает по комнате, как жеребёнок, и произносит:

Я сегодня не ребёнок. Я  
сегодня — жеребёнок!  
Буду цокать и скакать. И  
копыта поднимать!

Затем нужно обязательно отдохнуть — походить, высоко поднимая колени.

## Зайчик беленький сидит

*Цель игры:* развитие координации движений, реакции на сигнал, укрепление сердечно-сосудистой системы.

*Ход игры.* Договоритесь, что ребёнок будет зайчиком и у него будет норка, куда он будет убегать. Ребёнок и взрослый приседают и выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайчик беленький сидит  
И ушами шевелит. Вот  
так, вот так, Он ушами  
шевелит. Зайке холодно  
сидеть, Надо лапочки  
погреть. Вот так, вот  
так, Надо лапочки  
погреть. Зайке холодно  
стоять, Хочет зайчик  
поскакать. Прыг-скок,  
прыг-скок, Хочет зайчик  
поскакать. Кто-то зайку  
испугал, Зайчик быстро  
убежал.

*(Шевелят руками над головой.)*

*(Встают, хлопают в ладоши.)*

*(Потирают ладони.)*

*(Прыгают на двух ногах вперёд.)*

*(Убегают в норку.)*

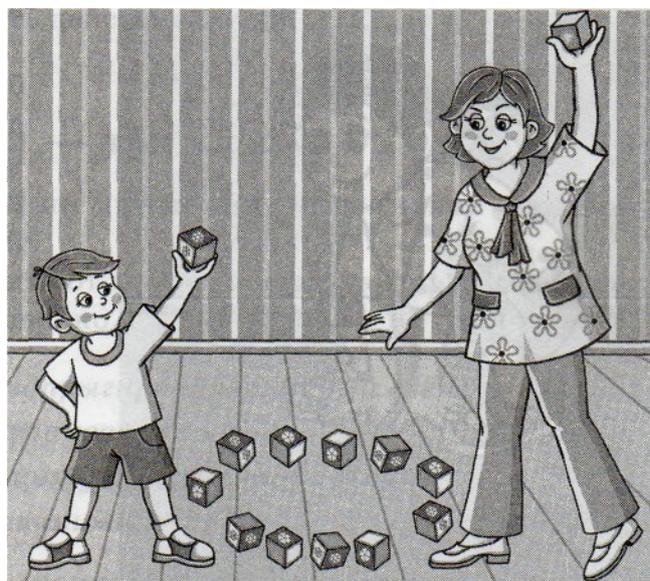
**Помните, что маленький ребёнок не может быстро остановиться. Поэтому «норка» не должна находиться у стены, чтобы он не ударился!**

## Кубик вверх

*Цель игры:* развитие выносливости и быстроты ответной реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* кубики, бубен.

*Ход игры.* По кругу положите несколько кубиков. Используйте всю свободную площадь комнаты. Под звон бубна ребёнок и взрослый бегут вокруг кубиков направо, а на сигнал «Вверх!» останавливаются и поднимают ближайший кубик вверх.



## Попрыгаем

*Цель игры:* развитие выносливости, укрепление мышц ног и сердечно-сосудистой системы.

*Ход игры.* Ребёнок прыгает на двух ногах, постепенно продвигаясь вперёд, а взрослый произносит:

Жил-был зайчик,  
Длинные ушки.  
Отморозил зайчик  
Носик на опушке.  
Отморозил носик,  
Отморозил хвостик И  
поехал греться К  
ребятишкам в гости.  
Там тепло и славно,  
Волка нет.  
И дают морковку на обед.  
*(В. Хорол)*

*(Прыжки на двух ногах.)*

*(Присесть, руки на колени.)*

## Лягушки



*Цель игры:* развитие мышц ног, и плечевого пояса, укрепление сердечно-сосудистой системы.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок изображают лягушек. Они прыгают на двух ногах вперёд, переставляя руки после каждого прыжка, и произносят:

Лягушка-попрыгушка —  
Глазки на макушке.  
Прячьтесь от лягушки  
Комары и мушки.

*(Г. Цыферов)*

## **наступи!**

*Цель игры:* развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы.

*Вам понадобится:* скакалка.

*Ход игры.* На полу растягивают скакалку и показывают ребёнку, как через неё перепрыгнуть. Сначала надо подойти поближе, слегка присесть и, оттолкнувшись одновременно обеими ногами, перепрыгнуть, приземлившись на обе ноги. Задание можно выполнять вместе со взрослым. Наступать на скакалку нельзя!

## **Метель**

*Цель игры:* развитие у ребёнка равновесия и умения ориентироваться в пространстве.

*Ход игры.* Ребёнку объясняют правила игры: на сигнал «Ветер!» — бегать по комнате, на сигнал «Метель!» — медленно кружиться на месте по одному повороту направо и налево, на сигнал «Солнце!» — остановиться и замереть на месте, удерживая равновесие на двух ногах. Начинается игра. Ребёнок должен соблюдать правила игры и выполнять действия точно.

## **Три прыжка — три хлопка**

*Цель игры:* развитие координации движений, укрепление сердечно-сосудистой системы, мышц рук и ног.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок считают до трёх и чередуют прыжки и хлопки. Прыгать надо мягко, а хлопать звонко.

Раз, два, три! (Подпрыгнуть на каждый счёт.)  
Три прыжка! (Остановиться.) (Хлопнуть на  
Раз, два, три! каждый счёт.) (Остановиться.)  
Три хлопка!

Через каждые 18 прыжков делать паузу для отдыха.



## Пастух и стадо

*Цель игры:* развитие быстроты ответной реакции на сигнал, координации движений.

*Вам понадобится:* два обруча.

*Ход игры.* На одной стороне комнаты одним обручем обозначается коровник, на другой — пастбище. Игроки произносят:

Рано-рано поутру  
Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!» А  
коровки в лад ему  
Затянули: «Му-му-му!»

Игроки идут на пастбище, приставив к голове указательные пальцы, как рожки, и мычат. На сигнал «Волк!» они убегают в коровник.

## Цапля

*Цель игры:* развитие равновесия и умения ориентироваться в пространстве.

*Вам понадобится:* сегменты от дорожек для ходьбы или развивающих дорожек.

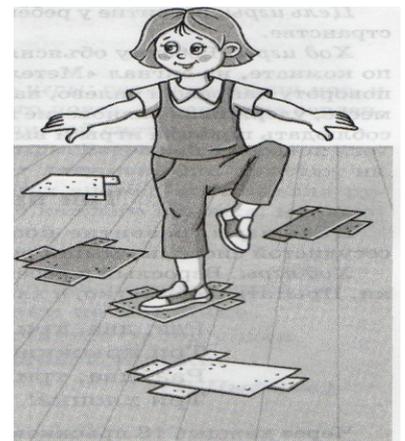
*Ход игры.* По всей комнате раскладывают сегменты от дорожек для ходьбы или другие плоские ориентиры. Ребёнок и взрослый бегают между ними. По сигналу «Цапля!» они встают на сегмент на одну (правую или левую) ногу, удерживая равновесие, и произносят:

Цапля на одной ноге

Целый день стоит в реке. (В. Хесин)

Ничего страшного, если ребёнок ещё не может стоять на одной ноге. Пусть пытается, и со временем у него получится.

**Взрослый обязательно страхует ребёнка!**





## Солнышко и дождик

*Цель игры:* развитие умения ориентироваться в пространстве, ответной реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* зонт.

*Ход игры.* Взрослый берёт зонтик, вместе с ребёнком ходит по комнате и произносит:

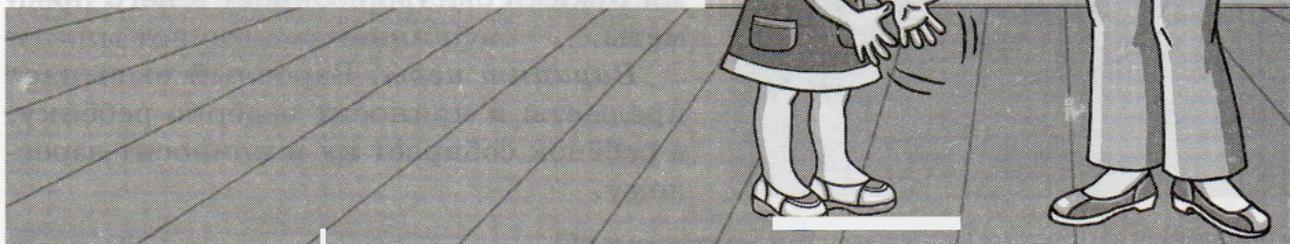
Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку!

(А. Барто)



Игроки хлопают в ладоши, бегают и прыгают по комнате. По сигналу «Кап-кап-кап!» взрослый открывает зонт, и они прячутся от дождя.

## Догони зайку

*Цель игры:* развитие быстроты реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* игрушечный зайчик.

*Ход игры.* Ребёнок и взрослый стоят на одной стороне комнаты. Взрослый держит в руках зайчика и произносит:

Скачет зайчик маленький (Ребёнок прыгает.)

Около завалинки.

Что нам делать?

Как нам быть?

Надо зайньку ловить!

Взрослый с зайчиком убегает на другую сторону комнаты, а ребёнок догоняет его.

## Рассыпал — собери

*Цель игры:* развитие ловкости.

*Вам понадобится:* обруч диаметром 50 см, детское ведёрко, мелкие предметы (игрушки, яйца от киндер-сюрпризов, маленькие мячики).

*Ход игры.* На одной стороне комнаты на полу лежит обруч. На другой стороне — стоят взрослый и ребёнок. В руке у ребёнка ведёрко с мелкими предметами. По команде «Внимание! Марш!» ребёнок бежит к обручу и рассыпает в нём предметы. Потом возвращается к взрослому, показывает ему пустое ведёрко. Снова бежит к обручу и, поставив ведёрко, двумя руками быстро собирает в него предметы.

*Вариант игры.* Взрослый высыпает предметы и приносит ведёрко ребёнку, а ребёнок собирает их и приносит взрослому.



## Серый волк

*Цель игры:* развитие координации движений, быстроты ответной реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* игрушечный волк.

*Ход игры.* Обозначают место, куда игроки будут прятаться. На противоположную сторону комнаты кладут игрушечного волка. Игроки идут по комнате, имитируя собирание ягод, и произносят:

Соберу я ягоды и сварю варенье.  
Милой моей мамочке будет  
угощенье. I Ягоды так много, всю  
и не собрать, А волков здесь серых  
вовсе не видеть. I

На сигнал «Волк!» игроки быстро  
убе- |  
гают.

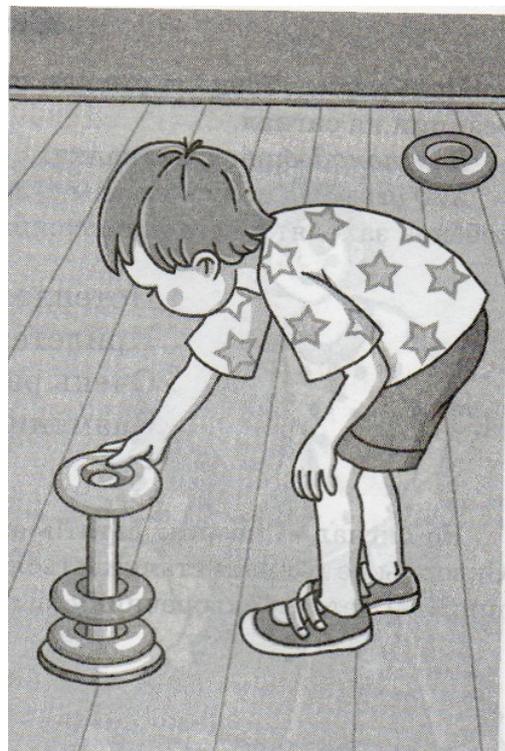


I

*Цель игры:* развитие ловкости, реакции на сигнал, мелкой моторики.

*Вам понадобится:* пирамидка.

*Ход игры.* Ребёнок стоит на одной стороне комнаты. Рядом с ним на полу лежат три кольца от пирамидки. На другой стороне комнаты стоит стержень пирамидки. По команде «Внимание! Марш!» ребёнок берёт одно кольцо, бежит к стержню и нанизывает на него кольцо. Затем возвращается назад, берёт второе кольцо, бежит и нанизывает его, потом — третье. Сложность игры в том, что после бега надо остановиться и надеть кольцо на стержень. Для этого нужны точные движения рук.



## Вертушки

*Цель игры:* развитие равновесия и выносливости, укрепление мышц ног.

*Ход игры.* Ребёнок подпрыгивает на месте, за 3—4 прыжка поворачиваясь на «360». Затем останавливается и начинает вертеться в другую сторону. Прыгать нужно мягко, на носках.

**Не допускайте, чтобы ребёнок вертелся всё время в одну сторону, у него может закружиться голова!**

## Болото

*Цель игры:* развитие внимательности, укрепление мышц ног.

*Вам понадобится:* сегменты от дорожек для ходьбы.

*Ход игры.* На полу раскладывают сегменты от дорожек для ходьбы на расстоянии 30 см один от другого. Ребёнку объясняют, что кругом болото и надо прыгать по кочкам. Ступать на пол - в трясину - опасно! Ребёнок слегка приседает и перепрыгивает с кочки на кочку. Взрослый может сначала страховать его, поддерживая за руку. А потом ребёнок самостоятельно выполняет прыжки.

## Скворечник

*Цель игры:* развитие умения ориентироваться в пространстве и ответной реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* скакалка.

*Ход игры.* На полу комнаты скакалкой обозначают скворечник. Взрослый и ребёнок заходят в него и присаживаются на корточки. Они произносят:

Потеплело, наконец —  
Прилетел домой скворец.  
Очень рады мы скворцу,  
Знаменитому певцу.

(В. Белова)

На сигнал «Скворцы летят!» они бегают по комнате, «машут крыльями». Скворцы не должны сталкиваться друг с другом. На сигнал «Летите в скворечник!» — летят к скворечнику, занимают места и присаживаются.

## Ручеёк

*Цель игры:* укрепление мышц ног.

*Вам понадобится:* две скакалки.

*Ход игры.* На полу комнаты двумя скакалками или шнурами выкладывают ручеёк, ширина которого местами 5 см, а местами — 35 см. Ребёнку объясняют, что это — ручеёк, его надо перепрыгнуть, чтобы не промочить ноги. Взрослый и ребёнок подходят к ручейку поближе, слегка приседают, отводят руки назад. Взмахивают руками и перепрыгивают ручеёк, мягко приземляясь на обе ноги. Затем поворачиваются к ручейку лицом и перепрыгивают обратно. Ребёнок начинает перепрыгивать там, где самая маленькая ширина. Если у него хорошо получается, то можно перепрыгнуть ручеёк и там, где он шире.

## Петрушки

*Цель игры:* развитие выносливости, умения координировать движения ног и рук, укрепление мышц ног.

*Ход игры.* Взрослый показывает, как прыгает Петрушка: ноги врозь — руки в стороны, ноги вместе — руки вниз. Ребёнок повторяет. Если у него не получается следить сразу за ногами и за руками, пусть сначала работает только ногами. Затем сочетайте прыжки с движениями рук медленно, постепенно ускоряя темп.

## Космонавты

*Цель игры:* развитие умения соразмерять свою ходьбу и бег с передвижениями взрослого.

*Вам понадобится:* два обруча, верёвка.

*Ход игры.* Два обруча связывают верёвочкой — это космическая ракета. Взрослый и ребёнок произносят:

Мы на ракете В космос  
полетим! Выберем  
планету Какую захотим!

Они занимают места в ракете. Ребёнок встаёт впереди, он — капитан корабля. Начинают обратный отсчёт: пять, четыре, три, два, один, пуск! Набирают скорость — идут в ракете, летят — бегут. Тянуть, поворачивать, трясти ракету запрещено! Она может сломаться и разбиться. После отдыха космонавты возвращаются на Землю.



## Колокольчик

*Цель игры:* укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. *Вам понадобится:* колокольчик (бубен, погремушка).

*Ход игры.* Ребёнок встаёт с одной стороны комнаты, а взрослый — с другой. Взрослый берёт колокольчик и вместе с ребёнком произносит:

Колокольчик, позвени, Нашу детку  
позови. Тот, кто первым добежит, В  
колокольчик позвенит. Раз, два, три  
— беги!

По команде «Беги!» ребёнок быстро бежит к взрослому и звенит в колокольчик. Бежать можно только на слово «беги». Если малыш начал бег раньше, скажите ему, что он нарушил правило, и не давайте колокольчик.

## Цыплята и кошка

*Цель игры:* развитие ответной реакции на сигнал, укрепление сердечно-сосудистой системы.

*Вам понадобится:* игрушечная кошка.

*Ход игры.* Перед игрой обозначают место, куда цыплята будут прятаться. На другой стороне комнаты кладут игрушечную кошку. Взрослый и ребёнок идут к кошке и произносят:

На скамейке у окошка Улеглась и  
дремлет кошка. Кошка глазки  
открывает И цыпляток догоняет!

(Е. Тихеева)

Взрослый поднимает кошку и мяукает, а ребёнок убегает и прячется. Убегать можно только на слово «догоняет».

## Петушиная семья

*Цель игры:* развитие быстроты реакции на сигнал, укрепление сердечно-сосудистой системы.

*Вам понадобится:* игрушечная лиса.

*Ход игры.* Обозначают место, где будут прятаться игроки. На другой стороне комнаты кладут игрушечную лису. Игроки идут по комнате





## Чайки в гнёздышках

*Цель игры:* развитие умения ориентироваться в пространстве.

*Вам понадобится:* обручи или скакалки.

*Ход игры.* На пол кладут обручи или обозначают скакалками круги — это гнёзда чаек. Игроки — чайки — занимают места в них. По сигналу «Чайки полетели!» они выпрыгивают из гнёзд и летают по комнате, машут крыльями. На сигнал «Ястреб!» игроки быстро прячутся в свои гнёздышки. Во время полёта запрещается сталкиваться и наступать на гнёзда!

## По тропинке

*Цель игры:* развитие динамического равновесия и выносливости, укрепление мышц ног.

*Вам понадобится:* две скакалки.

*Ход игры.* Посередине комнаты двумя скакалками делают тропинку шириной 25-30 см. Ребёнку предлагают попрыгать по тропинке, не сходя с неё. Малыш прыгает на двух ногах, мягко, на носочках.

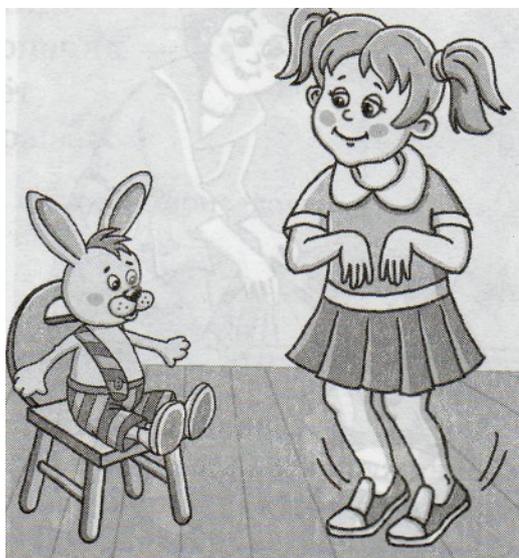
*Усложнение.* На каждый прыжок хлопать в ладоши.

## Зайчик

*Цель игры:* развитие выносливости, укрепление мышц ног.

*Ход игры.* Ребёнку предлагают попрыгать на двух ногах вперёд, как будто он зайчик. Малыш прыгает мягко, на носочках, и вместе со взрослым произносит:

Здравствуй, серый зайчик,  
Зайчик-попрыгайчик,  
Угощайся травкой, Да смотри:  
не чавкай!



## Цыплёнок и лиса

*Цель игры:* развитие быстроты ответной реакции на слуховой и зрительный сигнал.

*Вам понадобится:* игрушечная лиса.

*Ход игры.* Обозначают место, куда цыплёнок будет прятаться от лисы. В другой стороне комнаты (за шторку) прячут игрушечную лису. Ребёнок ходит по комнате. Игроки произносят:

Жёлтый маленький цыплёнок  
Кушать захотел спросонок.  
Поклюёт пшеничку  
И попьёт водичку.  
Крыльями помашет  
И спасибо скажет!

Цыплёнок присаживается на корточки, стучит пальцами по коленкам, произносит: «клю, клю, клю». На сигнал «Лиса идёт!» убегает и прячется.

*Усложнение.* Взрослый держит лису в руке и без звукового сигнала медленно выводит её из укрытия. Ребёнок должен увидеть лису и быстро убежать. Сигналом в данном случае служит движение игрушки.

## Бабочки

*Цель игры:* развитие координации движений.

*Вам понадобится:* сачок или небольшой лоскуток прозрачной ткани.



*ЦЦ Ход игры.*

Взрослый играет роль ловца бабочек. У него в руках сачок или неболь-

й| шой лоскуток прозрачной ткани. Ребёнок будет бабочкой. Игроки произносят:

Бабочки порхают, Садятся  
на цветок. Бабочки не  
знают, Что у меня сачок.  
Бабочки летите, Крылья  
берегите!

Если взрослый ловит бабочку, то сразу отпускает её и говорит: «Лети, бабочка, на свободу!»

*Цель игры:* развитие быстроты реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* скакалка.

*Ход игры.* В центре комнаты скакалкой обозначают улей. По сигналу «Пчёлки полетели за мёдом!» ребёнок и взрослый «летают» по комнате, машут «крыльями», жужжат. По сигналу «Пчёлки, в улей!» взрослый занимает улей и не пускает в него ребёнка. Ребёнок должен сказать: «Пустите меня, пожалуйста, в улей!» Только тогда ему дают место. Ребёнок заходит в улей и присаживается на корточки.



## Огуречик

*Цель игры:* развитие быстроты реакции на сигнал, укрепление сердечно-сосудистой системы.

*Ход игры.* Обозначается грядка, где растут огурцы, и норка, в которой живёт мышка. Мышка очень любит отгрызать у огурцов хвостики. Взрослый и ребёнок идут к норке и произносят:

Огуречик, огуречик! Не ходи  
на тот кончик — Там мышка  
живёт, Тебе хвостик отгрызёт.

На слово «Отгрызёт!» игроки убегают на грядку и приседают.

## Пружинки

*Цель игры:* развитие чувства ритма, укрепление мышц ног.

*Ход игры.* Ребёнку показывают, как сжимается и разжимается пружинка (из шариковой ручки), и предлагают ему побыть пружинкой. Включают ритмичную музыку. Взрослый и ребёнок делают под неё сгибания-разгибания ног.

## Долго шёл медведь по лесу

*Цель игры:* развитие быстроты ответной реакции на сигнал. *Вам понадобится:* игрушечный медведь.

*Ход игры.* Обозначается место, куда игроки будут убегать. На другую сторону комнаты сажают игрушечного мишку. Игроки идут к нему и произносят:

Долго шёл медведь по лесу,  
Задремал в тени навеса. Ты  
медведь, не зевай, И попробуй  
нас поймай!

При произнесении последней строчки игроки убегают в обозначенное место.

## Карусель

*Цель игры:* развитие координации движений и выносливости.

*Вам понадобится:* обруч диаметром 70—90 см.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок берутся за обруч правой рукой, идут (затем бегут) по кругу влево и произносят:



Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели. А  
потом кругом, кругом,  
Всё бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз, два! Домой пора, Вот  
и кончилась игра.

(Е. Антонова-Чалая)

Далее игроки берутся левой рукой за обруч, и движение начинается вправо. Отпускать обруч во время движения карусели запрещается!

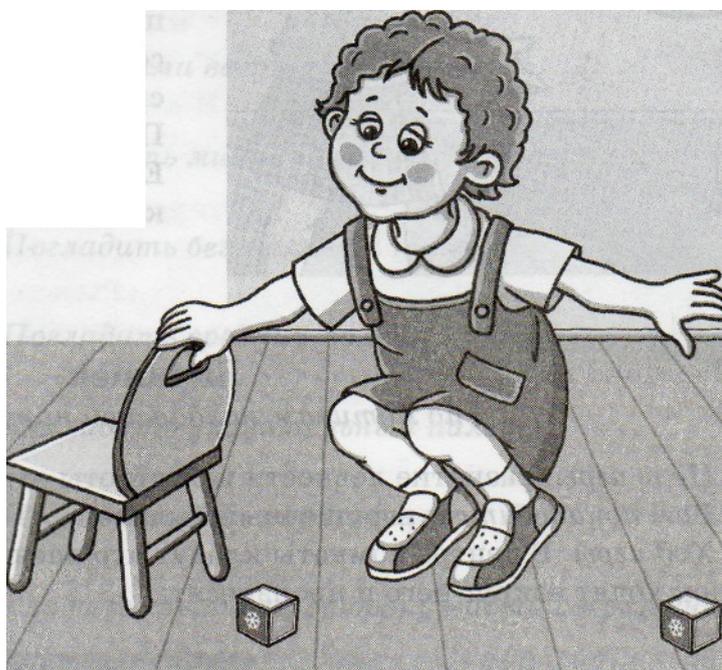
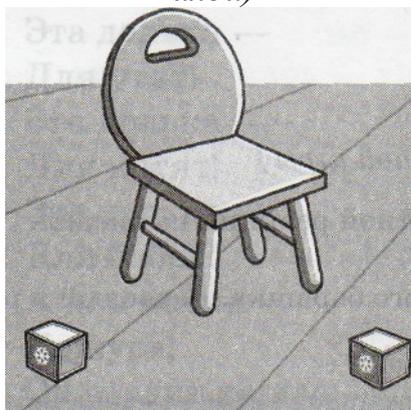
## Самолёты

*Цель игры:* развитие выносливости.

*Ход игры.* Обозначают аэродром, в котором будут приземляться самолёты. Игроки приседают и кладут одну руку — крыло — на определённую точку. По сигналу «Заводим мотор!» игроки встают, вращают руками перед грудью и произносят:

Расправил крылья  
самолёт,  
Приготовились в  
полёт. Полечу я  
высоко. Полечу я  
далеко.

(по  
Е. Антоновой-Ч  
алой)

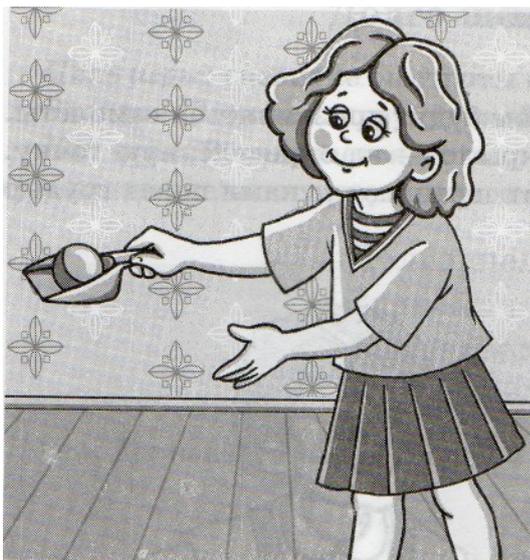


Затем разводят руки в стороны и бегают по комнате, произнося: «У-у-у». По сигналу «На посадку!» игроки возвращаются на аэродром на свои места (стараясь вновь коснуться рукой выбранной точки). Время от времени меняйте место аэродрома.

## Кузнечик

*Цель игры:* укрепление сердечно-сосудистой системы и мышц ног. *Ход игры.* Ребёнку предлагают побыть кузнечиком. Взрослый берёт ребёнка за руку, и тот прыгает на двух ногах мягко, на носочках.

Кузнечик прыг да скок С травинки на цветок. С цветка на землю вмиг, И снова скок да прыг.



## Не урони мячик

**Цель игры:** развитие внимания и чувства равновесия.

**Вам понадобится:** совочек для песка, маленький мячик.

**Ход игры.**

Ребёнку дают совок, в который кладут мячик. Он должен быстро пройти по комнате до взрослого, держа совок с мячиком за ручку. При этом надо смотреть на мячик и не качать совком. Придерживать мячик пальцами нельзя! Если ребёнок уронит его, то поднимает, кладёт в совок и продолжает ходьбу.

## Барашек

*(по мотивам молдавской народной игры)*

**Цель игры:** развитие ловкости и быстроты ответной реакции на сигнал.  
**Вам понадобится:** игрушечный барашек.

**Ход игры.** В центре комнаты кладут игрушечного барашка. Взрослый и ребёнок ходят вокруг него и произносят:

Ты, барашек,  
серенький, С  
хвостиком беленьким!  
Мы тебя поили, Мы  
тебя кормили. Ты нас  
не бодай! С нами  
поиграй! Скорее  
догоняй!



Взрослый берёт барашка и бежит за ребёнком, пока не поймает. При повторении игры, барашком по желанию может быть ребёнок.

## Апельсин

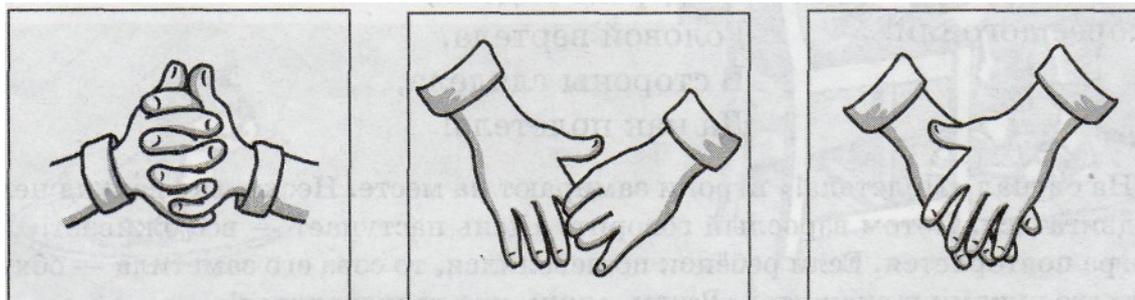
*Цель игры:* развитие быстроты реакции на сигнал и мелкой моторики. *Ход игры.* Обозначается место, куда ребёнок будет прятаться. Игроки встают на другую сторону комнаты и произносят:

Мы делили	
Апельсин.	<i>(Пальцы сцепить «в замок».)</i>
Много нас,	
А он — один.	<i>(Качать ими вверх и вниз.)</i>
Эта долька —	
Для ежа!	<i>(Погладить мизинец на правой руке.)</i>
Эта долька —	
Для чижа!	<i>(Погладить безымянный палец.)</i>
Эта долька —	
Для утят!	<i>(Погладить средний палец.)</i>
Эта долька —	
Для котят!	<i>(Погладить указательный палец.)</i>
Эта долька —	
Для бобра!	<i>(Погладить большой палец.)</i>
А для волка —	
Кожура!	<i>(Гладить тыльную сторону кисти сверху вниз.)</i>
Он сердит на нас —	
Беда!	
Разбегайтесь,	
	<i>(Убежать в обозначенное место.)</i>

*(Л. Зубкова)*

Повторить игру для левой руки.

Кто куда...





## СПОРТИВНЫЕ ЛОШАДКИ

**Цель игры:** развитие внимания и быстроты реакции на сигнал, укрепление мышц ног.

**Ход игры.** На одной стороне комнаты обозначают стойла, где лошадки будут отдыхать. Взрослый и ребёнок, двигаясь в обход комнаты, выполняют движения по командам:

«Шаг коня!» — *ходить, высоко поднимая колени;*

«Поворот!» — *повернуться кругом и двигаться обратно;*

«Галопом!» — *прыжки галопом;*

«Рысью!» — *бег;*

«В стойла!» — *занять условленное место.*

## Совушка

**Цель игры:** развитие умения ориентироваться в пространстве и статического равновесия.

**Вам понадобится:** игрушечная сова.

**Ход игры.** Посадите в комнате игрушечную сову. Взрослый напоминает ребёнку, что сова днём спит, а ночью летает и ловит мышек, потому что хорошо видит в темноте. Поэтому, когда сова летит, надо замереть на месте. Тогда она пролетит мимо и не заметит мышку. Игроки прыгают по комнате на носочках и произносят:

**Совушка-сова,  
Большая голова. На  
дереве сидела,  
Головой вертела. В  
стороны глядела, Да  
как полетела!**

На сигнал «Полетела!» игроки замирают на месте. Несколько секунд нельзя двигаться. Потом взрослый говорит: «День наступает — всё оживает!», — и игра повторяется. Если ребёнок пошевелился, то сова его заметила — обхватите его руками и скажите: «Вижу, вижу, кто-то шевелится!»

## Караси и щука

**Цель игры:** развитие быстроты ответной реакции.

**Вам понадобится:** два стула.

**Ход игры.** В комнате ставят два стула - это будут камешки, за которыми караси будут прятаться. Игроки изображают рыбок: «плавают» (бегают) «машут плавниками» (шевелят кистями рук) и произносят:

**В парке есть глубокий пруд. Караси в пруду живут. Можно плавать и нырять, Плавниками помахать.**

На сигнал «Щука!» игроки быстро прячутся за камешками. Прятаться можно любым камешком, но не больше одного карася за одним камешком.

## Серые мышки

**Цель игры:** развитие быстроты ответной реакции на сигнал.

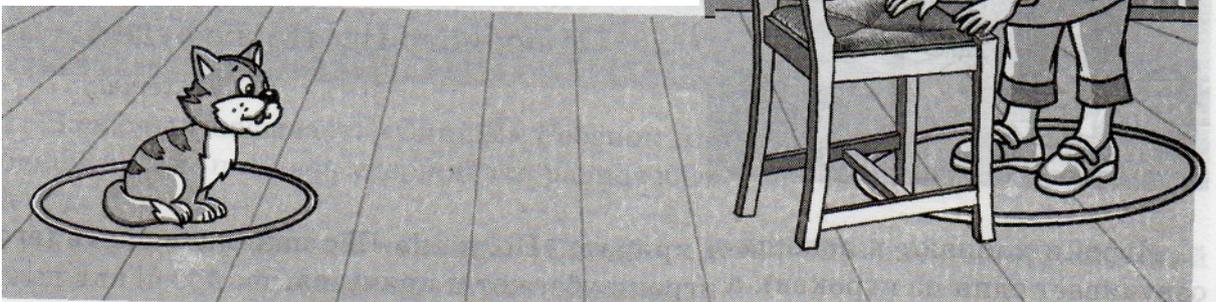
**Вам понадобится:** игрушечный кот.

**Ход игры.** Обозначают место - норку, куда будут убежать мышки. В противоположной стороне комнаты располагается игрушечный кот. Игроки идут к нему и произносят:

**Мышки — серые воришки. Сыр нашли в кладовке мышки. Но не спит хозяйский кот. Кот кладовку стережёт. С ним играть опасно в прятки: — Убегайте без оглядки!**

*(В. Степанов)*

При произнесении последней строчки мышки убегают в норку.



*(по мотивам  
туркменской народной игры)*

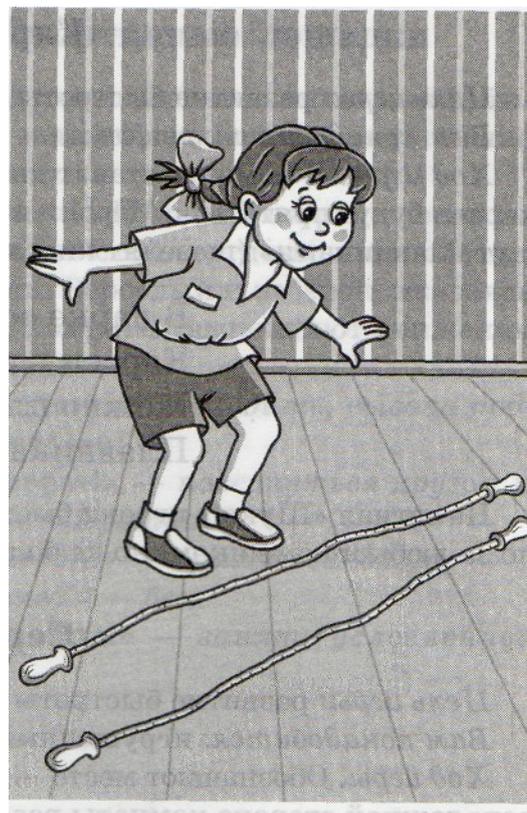
*Цель игры:* укрепление мышц ног.

*Вам понадобится:* две скакалки.

*Ход игры.* Посередине комнаты обозначают двумя скакалками ров. Ширина его должна колебаться от 10 до 50 см. На одной стороне рва — дом козлят, а на другой — полянка. Козлята идут на полянку, подходят ко рву и произносят:

Если хочешь быть здоров,  
Прыгай с нами через ров!

Козлята слегка сгибают ноги в коленях и перепрыгивают ров в том месте, где могут, мягко приземляясь на обе ноги. Потом они бегают по полянке, щиплют травку. По сигналу «Домой!» они возвращаются домой, снова перепрыгивая ров.



## Лохматый пёс

*Цель игры:* развитие быстроты ответной реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* игрушечная собака.

*Ход игры.* Выбирают место для собаки и обозначают место, куда игроки будут убегать. Взрослый и ребёнок идут к собаке и произносят:



Вот лежит лохматый пёс,  
В лапы свой уткнувши нос.  
Подойдём к нему, разбудим  
И посмотрим, что же будет.

*(Е. Тихеева)*

Игроки хлопают в ладоши и кричат: «Полкан!» Пёс начинает лаять (его озвучивает один из игроков), а игроки убегают и прячутся.

## Зайцы и волк

*Цель игры:* развитие реакции, укрепление мышц ног. *Ход игры.* Обозначают дом зайцев. Игроки произносят:

Зайки скачут: скок, скок, скок,      *(Прыгают на двух ногах.)*

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,      *(Приседают.)*

Осторожно слушают:

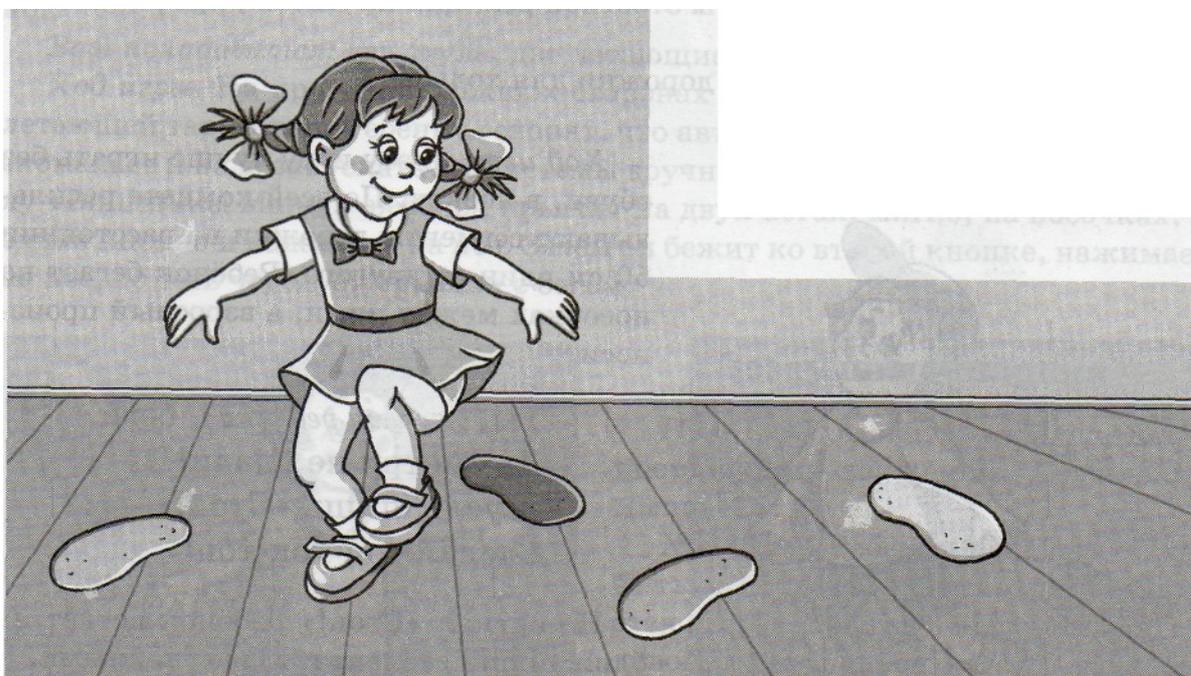
**Не** идёт ли волк?      *(Убегают в дом.)*

## Чудо-юдо

*Цель игры:* развитие равновесия.

*Вам понадобится:* картон четырёх цветов.

*Ход игры.* Из картона вырезают следы (стельки) четырёх цветов: красного, синего, жёлтого и зелёного (для левой и правой ноги). Их раскладывают по всей комнате. Игроки прыгают между следами с ноги на ногу и произносят:



Взрослый называет: «Синий!» Ребёнок ищет синий след и встаёт на него одной ногой, пытаясь удерживать равновесие. Затем называется другой цвет и т. д.

*Усложнение.* Звучит команда: «Синий — левая!» Ребёнок встаёт на синий след для левой ноги соответствующей ногой.

## Ча-ча-ча

*Цель игры:* развитие чувства ритма, укрепление мышц ног. *Ход игры.* Взрослый и ребёнок чередуют хлопки в ладоши и прыжки на двух ногах в сопровождении потешки:

Ча-ча-ча!	(Три хлопка.)
Печка очень горяча!	(Два прыжка.)
Чи-чи-чи!	(Три хлопка.)
Печёт печка калачи!	(Два прыжка.)
Чу-чу-чу!	(Три хлопка.)
Будет всем по калачу!	(Два прыжка.)
Чо-чо-чо!	(Три хлопка.)
Осторожно, горячо!	(Два прыжка.)

## Топталки

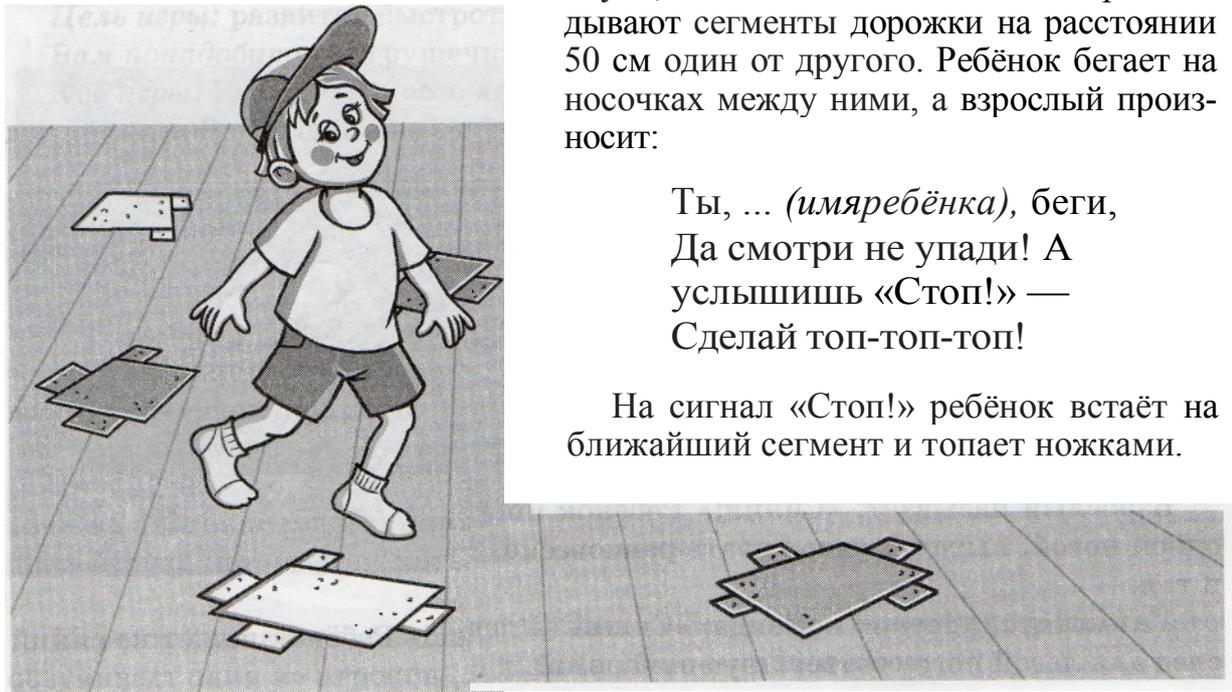
*Цель игры:* развитие быстроты ответной реакции на сигнал, профилактика плоскостопия.

*Вам понадобится:* сегменты дорожки для ходьбы.

*Ход игры.* В эту игру лучше играть без обуви, в носках. По всей комнате раскладывают сегменты дорожки на расстоянии 50 см один от другого. Ребёнок бегает на носочках между ними, а взрослый произносит:

Ты, ... (имя ребёнка), беги,  
Да смотри не упади! А  
услышишь «Стоп!» —  
Сделай топ-топ-топ!

На сигнал «Стоп!» ребёнок встаёт на ближайший сегмент и топает ножками.



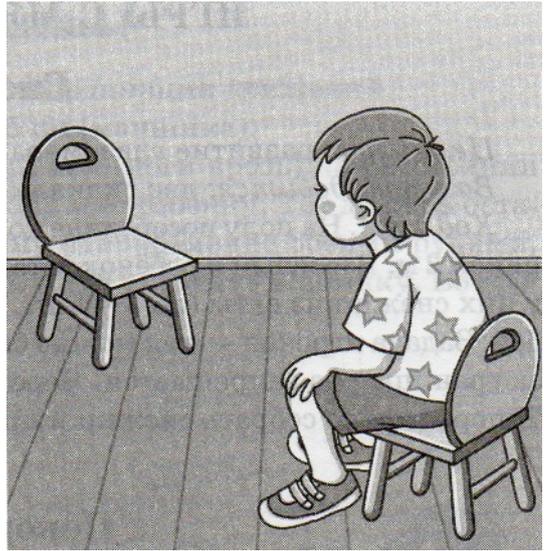
## стула

**Цель игры:** развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц ног.

**Вам понадобится:** два стула.

**Ход игры.** На противоположных сторонах комнаты ставят два стула. Ребёнку предлагают допрыгать до одного из них на двух ногах, остановиться и сесть на стул. Затем ребёнок встаёт, прыгает до другого стула и садится на него.

**Вариант игры.** К одному стулу ребёнок прыгает, а к другому бежит, то есть чередует прыжки с бегом.



## Нажми на кнопку

**Цель игры:** развитие быстроты реакции и ловкости, укрепление мышц ног.

**Вам понадобится:** два стула, две летающие тарелочки разного цвета.

**Ход игры.** На противоположных сторонах комнаты, на стулья, кладут по летающей тарелочке. Ребёнку говорят, что автоматика космического корабля сломалась и надо запускать все системы вручную, нажимая кнопки. По сигналу «Внимание! Марш!» ребёнок прыгает на двух ногах, мягко, на носочках, к одной кнопке и нажимает на неё. Затем он бежит ко второй кнопке, нажимает на неё, то есть чередует прыжки с бегом.



## Воздушные шары

**Цель игры:** развитие выносливости, координации движений, укрепление мышц ног.

**Ход игры.** Ребёнку предлагают побыть воздушным шариком. Он двигается вперёд, прыгая попеременно то на левой, то на правой ноге, и свободно размахивает руками. Сначала выполняется подскок на правой ноге, потом на левой. После 20 прыжков ребёнок должен медленно походить по комнате, успокоиться, а потом продолжить игру.

## ИГРЫ С МЯЧОМ И ОБРУЧЕМ

### Снежный бой

*Цель игры:* развитие глазомера и мышц рук.

*Вам понадобится:* две скакалки (верёвки), салфетки (вата).

*Ход игры.* На полу посередине комнаты двумя скакалками обозначают ров шириной 2 м. Взрослый и ребёнок встают по краям рва напротив друг друга. В руках у них снежки из ваты (по 3—4 шт.). По команде «Огонь!» начинается снежный бой. Задача игроков — как можно больше раз попасть в противника. Переступать за границы рва запрещается. Через 15—20 секунд перестрелка заканчивается. Теперь можно собрать снежки и приготовиться к следующему бою.

### Покормим птичек

*Цель игры:* развитие глазомера и мышц рук.

*Вам понадобится:* таз диаметром 50 см, мелкие игрушки.

*Ход игры.* Поставьте на расстоянии 1,5 м от ребёнка таз, объясните ему, что там птички: близко подходить нельзя, надо добросить крошки до них (вместо крошек возьмите любые мелкие лёгкие игрушки). Если ребёнок попал в таз, значит, птичка съела крошки. Когда ребёнок научится хорошо попадать в цель, увеличьте расстояние до неё на 0,5 м.



### Безопасный полёт

*Цель игры:* развитие ловкости и глазомера.

*Вам понадобится:* мягкая игрушка.

*Ход игры.* Взрослый предлагает ребёнку подбрасывать мягкую игрушку вверх и ловить. Чтобы полёт был «безопасным», надо смотреть на игрушку, высоко не подбрасывать и обязательно ловить, чтобы она не упала на пол. Если у ребёнка не получается, сделайте упражнение его руками, стоя у него за спиной. Учите ребёнка протягивать руки в сторону падающей игрушки, приседая, наклоняясь, подпрыгивая, делая шаг в сторону. Во время игры произносите:

Подбрось — поймай, Упасть не давай! Глазками  
следи, Смотри, не урони.

## Мой мячик, катись!

*Цель игры:* развитие быстроты реакции, координации движений.

*Вам понадобится:* мяч диаметром 20—25 см (машинка).

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок садятся на пол (ноги врозь) на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Взрослый катит по полу мяч ребёнку. Тот должен остановить мяч и толкнуть его обратно взрослому одновременно обеими руками. Мяч должен катиться по полу. Можно вместо мяча покатать машинку. Во время игры произносите вместе с ребёнком:

Мой мячик, катись,  
Обратно вернись.  
Смотри, не зевай,  
Мне мячик отдай!

(Ю. Разенкова)



## Собери мячики

*Цель игры:* развитие ловкости. *Вам понадобится:*

две коробки, мячики, кубики.

*Ход игры.* Взрослый берёт коробку, в которой лежат мячики (или кубики), высыпает их и произносит:

Мячики разбросаны по комнате везде,  
Принесите их, пожалуйста, скорее мне!  
Посмотрите по углам внимательно: Всё  
собрали? Просто замечательно!

После этого он просит ребёнка их собрать. Взрослый ходит по комнате, помогает ребёнку и проверяет, все ли мячики собраны.

*Усложнение.* Высыпать сразу и мячики и кубики. Собрать мячики и кубики нужно в разные коробки.

## Попади в цель

**Цель игры:** развитие ловкости, глазомера и мышц рук.

**Вам понадобится:** мишень диаметром 30—50 см (от дартса или нарисованная от руки, с обозначением центра), бубенчик, мягкий мячик.

**Ход игры.** На стену вешают мишень на высоте поднятой руки ребёнка. К ней можно прикрепить бубенчик, тогда, при попадании в цель, он будет звенеть. Взрослый показывает ребёнку, как прицелиться — закрыть мячиком центр мишени. Затем следует замах — отвести руку к голове или за голову — и бросок. Ребёнок встаёт в 1 м от цели, берёт мягкий мячик и бросает одной (правой или левой) рукой от головы, стараясь попасть в цель. Выполнять это упражнение малыш должен попеременно то левой, то правой рукой — в целях профилактики нарушения осанки.

**Усложнение.** Постепенно увеличивайте расстояние до цели.

## Лови — бросай

**Цель игры:** развитие внимательности и ловкости.

**Вам понадобится:** мяч диаметром 20—25 см.

**Ход игры.** Игроки бросают друг другу мяч снизу двумя руками. Если ребёнок хорошо ловит мяч, то расстояние между игроками постепенно увеличивается. Если у ребёнка совсем не получается ловить мяч, то его сначала просто вкладывают ему в руки, а затем бросают с небольшого расстояния. Ребёнок должен ловить мяч с боков, не прижимая к себе. Игра сопровождается стихотворением:



## Попади в кольцо

*Цель игры:* развитие мышц рук и глазомера.

*Вам понадобится:* мяч, детское баскетбольное кольцо.

*Ход игры.* На высоте поднятых детских рук закрепляют детское баскетбольное кольцо. Ребёнку предлагают, как настоящему баскетболисту, забрасывать мяч в кольцо.

Если он не умеет забрасывать мяч, пусть сначала кладёт его в кольцо. Главное, чтобы он видел летящий сквозь кольцо мяч. Затем ребёнка ставят на расстоянии 1 м от кольца и учат прицеливаться — закрывать мячом кольцо — и вытягивать руки в сторону кольца при броске. Броски можно выполнять двумя руками от груди или от головы, или одной рукой от плеча. Во время игры игроки произносят:

Если ребята с мячом не играют,  
Бедный мячик лежит и скучает.

*Усложнение.* Постепенно увеличивать расстояние от пола до кольца и расстояние от игроков до него.

## На стройке

*Цель игры:* развитие внимательности и ловкости, укрепление мышц плечевого пояса.

*Вам понадобится:* детский строительный набор (кубики), обруч.

*Ход игры.* На одной стороне комнаты раскладывают различные детали конструктора или кубики — это строительный материал. Взрослый передаёт его ребёнку, а ребёнок складывает возле себя в определённое место, например в обруч, лежащий на полу. Складывать строительный материал надо аккуратно. После небольшого перерыва его перекладывают обратно.



## МЯЧ

*Цель игры:* развитие быстроты реакции на сигнал.

*Вам понадобится:* мяч.

*Ход игры.* Взрослый рассказывает ребёнку, как собачка приносит разные предметы хозяину, когда он их бросает. Он предлагает ребёнку поиграть в собачку и приносить ему мяч по команде «Апорт!» или «Дай!» Взрослый бросает мяч и даёт команду. Ребёнок должен бежать за мячом только после команды. Взрослый может делать паузу после броска мяча, чтобы выработать у ребёнка умение сдерживать себя и ждать.



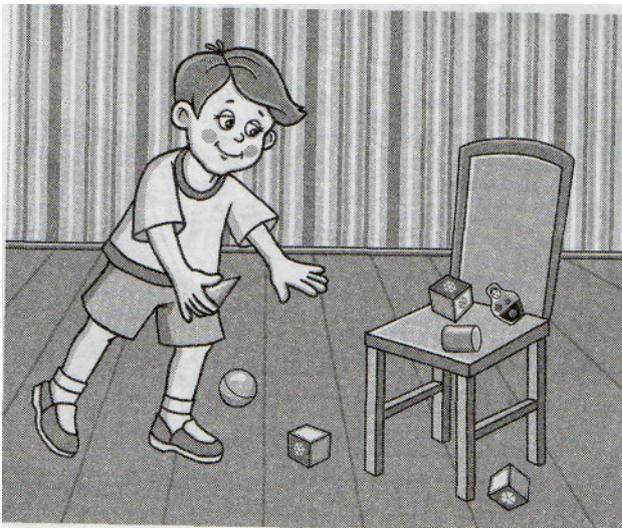
## Сбей кеглю

*Цель игры:* развитие глазомера и мышц рук.

*Вам понадобится:* мяч и кегля.

*Ход игры.* Ребёнок берёт мяч (чем больше диаметр мяча, тем легче сбить кеглю), а взрослый, поставив кеглю, показывает, как сбить её мячом. Надо встать напротив кегли, ноги врозь, взять двумя руками мяч, наклониться вперёд, прицелиться — закрыть мячом кеглю, положить мяч на пол и толкнуть его одновременно двумя руками снизу. Мяч должен катиться прямо и сбить кеглю. Сначала расстояние до кегли должно быть небольшим — 1—1,5 м.

*Усложнение.* Постепенно увеличивать расстояние до кегли.



## Удачный бросок

*Цель игры:* развитие глазомера и мышц рук.

*Вам понадобится:* стул, мелкие предметы (мягкие игрушки, кубики, кольца от пирамидок).

*Ход игры.* Ставят стул на расстоянии 1,5 м от ребёнка. Ему дают мелкие предметы и предлагают забрасывать их на стул одной рукой снизу. Вместе с ребёнком подсчитывают число попаданий.

## Играй, играй, мяч не теряй!

*Цель игры:* формирование навыка владения мячом, развитие ловкости и внимания.

*Вам понадобится:* два мяча диаметром 20—25 см.

*Ход игры.* Ребёнок и взрослый подбрасывают каждый свой мяч вверх перед собой и ловят двумя руками, а по сигналу «Стоп!» быстро поднимают его вверх. Затем взрослый меняет задание: он отбивает мяч от пола и ловит, а ребёнок повторяет.

*Усложнение.* Отбивать мяч двумя руками от пола, но не ловить.

## Жонглёры

*Цель игры:* развитие ловкости и внимания.

*Вам понадобится:* маленький мяч диаметром 3—5 см.

*Ход игры.* Ребёнку предлагают побыть жонглёром. Взрослый показывает, как можно жонглировать мячом: подбрасывать мяч одной рукой, а ловить двумя, подбрасывать и ловить мяч одной (правой или левой) рукой снизу, перебрасывать мяч из руки в руку по дуге. Ребёнок пытается повторить.

## Подбрось — поймай!

*Цель игры:* развитие координации движений, ловкости и внимания.

*Вам понадобится:* мяч.

*Ход игры.* Ребёнок обхватывает мяч одной рукой и передвигается, прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. По сигналу «Стоп!» он должен остановиться, подбросить и поймать мяч двумя руками. Затем он снова начинает прыгать по комнате.

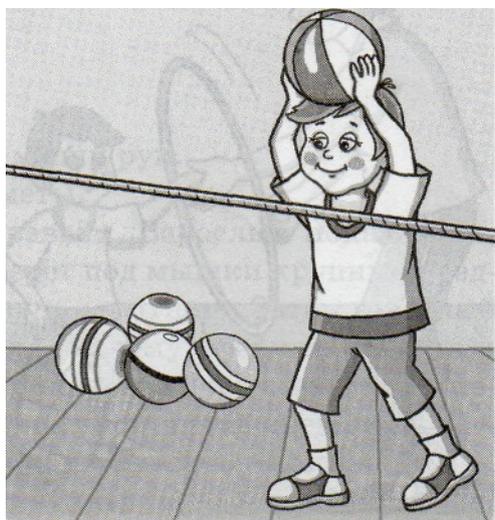
## Перебрось через шнур

*Цель игры:* укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины и груди.

*Вам понадобится:* шнур, мяч диаметром 20—25 см.

*Ход игры.* Посередине комнаты натягивают шнур (можно один конец закрепить, а другой держать в руке) на уровне груди ребёнка. Ребёнок берёт мяч, подходит к шнуру (одна нога впереди, другая сзади), поднимает мяч вверх, отводит назад и перебрасывает через шнур. Затем проходит под шнуром за мячом и возвращается назад.

*Усложнение.* Увеличить расстояние до шнура, натянуть шнур выше.



## Арбуз

*Цель игры:* развитие ловкости, внимания, укрепление мышц рук.

*Вам понадобится:* мяч диаметром не менее 20 см.

*Ход игры.* Ребёнку дают мяч и предлагают представить, что это арбуз. Надо аккуратно подбрасывать его точно перед собой и обязательно ловить с боков, не прижимая к себе. Если арбуз упадёт на пол, то он разобьётся. Взрослый и ребёнок под ритм стихотворения по очереди подбрасывают и ловят арбуз:

Вот арбуз у нас какой! Круглый,  
словно мяч большой. Ты его  
скорей лови! Да смотри, не  
урони!

## Брось подальше

*Цель игры:* развитие глазомера, укрепление мышц рук.

*Вам понадобится:* мягкие мячики.

*Ход игры.* Эту игру лучше проводить на улице, где вы можете не волноваться, что ребёнок что-нибудь разобьёт. Дома тоже можно метать мелкие предметы, главное — выбрать безопасное место. Ребёнок берёт два мягких мячика. Принимает исходное положение (если ребёнок метает правой рукой, то левая нога стоит чуть впереди, а если левой, то наоборот). Сжимает всеми пальцами мячик, замахивается и бросает. Чтобы он летел дальше, надо направлять его немного вверх. Старайтесь, чтобы ребёнок каждый бросок правой рукой чередовал с броском левой.



## Вращение обруча

*Цель игры:* развитие ловкости и координации движений.

*Вам понадобится:* обруч диаметром 50 см.

*Ход игры.* Взрослый надевает обруч на руку и этой же рукой берёт за руку ребёнка. Затем он, раскрутив обруч свободной рукой, вращает его на своей руке, держа ребёнка за руку, и показывает ему движение руки при вращении. Затем ребёнок пробует делать это самостоятельно.

**Будьте осторожны! Обруч может со рваться с руки ребёнка!**

## Мяч в обруче

Цель игры: развитие глазомера.

Вам понадобится: обруч диаметром 50 см, мяч диаметром 20 см.

Ход игры. Взрослый держит обруч горизонтально у пояса двумя руками снизу. Ребёнок берёт мяч и пытается забросить его в обруч. Сначала взрослый стоит рядом с ребёнком, а затем отходит от него на расстояние 1 м. Взрослый помогает ребёнку попасть в обруч, сдвигая его, то вправо, то влево, то вниз. Игроки могут поменяться ролями.

## Пролезь в обруч

Цель игры: развитие координации движений.

Вам понадобится: два обруча диаметром 50 см, обруч диаметром 70—90 см.

Ход игры. Взрослый и ребёнок берут по обручу. Взрослый показывает ребёнку, как пролезать в обруч: поднять обруч над головой, опустить, просунуть в него голову, просунуть руки и перехватить обруч, опустить его и переступить через него ногами. Затем взрослый повторяет эти действия в обратном порядке. Ребёнок повторяет.

Постепенно скорость увеличивается.

Класть обруч на пол запрещается!

Усложнение. Пролезть в обруч (большого диаметра) вместе со взрослым.

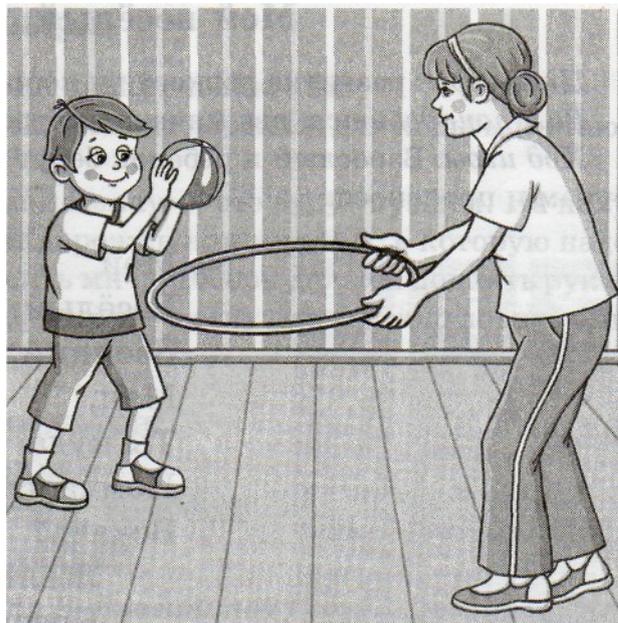
## Муравьи

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мышц рук.

Вам понадобится: мелкие и крупные предметы.

Ход игры. Ребёнку предлагают побыть муравьём. Взрослый показывает, как взять одновременно много предметов:

он берёт под мышки крупные предметы (например, по мячу), а пальцами обеих рук — мелкие. Затем взрослый помогает ребёнку взять все предметы и перенести их в муравейник. Если что-то падает, взрослый сначала помогает ребёнку поднять, а потом просит его попробовать поднять самому. Игра считается законченной, когда предметы перестанут падать и ребёнок сможет легко их брать и переносить самостоятельно. Постепенно количество предметов можно увеличивать.



## Мой весёлый, звонкий мяч

*Цель игры:* развитие ловкости и координации движений.

*Вам понадобится:* два мяча диаметром не менее 20 см.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок берут по мячу и отбивают их от пола двумя руками, произнося:

Мой  
Весёлый,  
Звонкий  
Мяч,  
Ты куда  
Помчался  
Вскачь?  
Жёлтый,  
Красный,  
Голубой, Не  
угнаться За  
тобой! Я  
Тебя  
Ладонью  
Хлопал.  
Ты  
Скакал И  
звонко  
Топал. Ты  
Пятнадцать  
Раз  
Подряд  
Прыгал  
В угол



назад. (С.  
Маршак)

Ребёнок опускает руки на мяч сверху, толкая его всеми пальцами. После каждого толчка руки поднимает к груди, то есть делает замах, чтобы снова отбить мяч.

## Пузыри

*Цель игры:* развитие ловкости и координации движений.

*Вам понадобится:* два больших мяча, сегмент дорожки для ходьбы (летающая тарелочка, носовой платок).

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок берут по мячу — это будут пузыри. На полу перед их ногами кладут метку (сегмент дорожки для ходьбы), в которую надо будет отбивать мяч. Перед тем как бросить мяч, ребёнок должен поднять руки. Игроки ритмично отбивают мяч двумя руками в метку (мяч можно ловить или не ловить) и произносят:

Что за чудо, посмотри!  
Полетели пузыри — Красный,  
жёлтый, голубой — Выбери  
себе любой!

(по Е. Благининой)

## Прокати — догони

*Цель игры:* развитие внимания и быстроты реакции.

*Вам понадобится:* мяч.

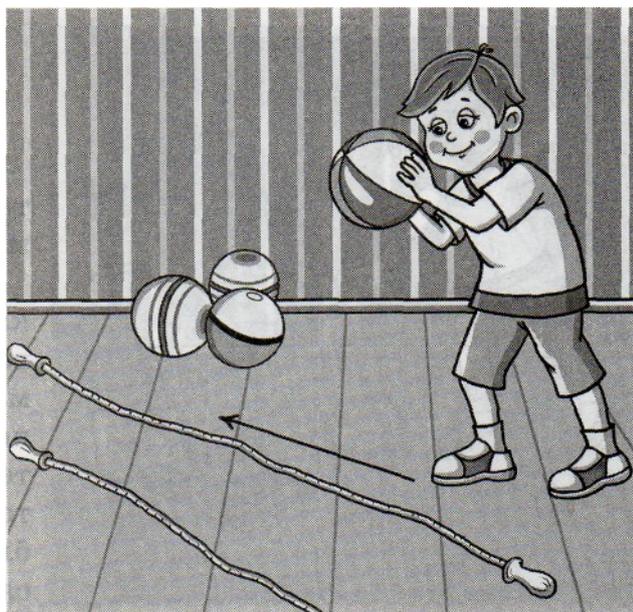
*Ход игры.* Ребёнку показывают, что мяч может катиться медленно и недалеко, а может — быстро и далеко. Это зависит от силы толчка. Ребёнку предлагают сначала слегка толкнуть мяч и догнать его, а потом сильно толкнуть и догнать.

## Проверь глубину

*Цель игры:* развитие ловкости.

*Вам понадобится:* две скакалки, мяч диаметром 20—25 см.

*Ход игры.* На полу посередине комнаты двумя скакалками намечают ров шириной 30 см. Ребёнок идёт боком (правым или левым) вдоль рва, отбивает и ловит мяч двумя руками, «проверяя его глубину».



## Весёлая парочка

*Цель игры:* развитие ловкости и глазомера.

*Вам понадобится:* шнур, большой мяч.

*Ход игры.* Посередине комнаты натягивают шнур на высоте поднятых рук (или на 10 см выше) ребёнка. Игроки встают по разные стороны от шнура и перебрасывают над шнуром друг другу мяч двумя руками от груди. Перед игрой надо показать ребёнку, какими должны быть движения рук и пальцев, чтобы мяч направлялся партнёру по дуге. Ребёнок должен следить за полётом мяча и тянуть руки в ту сторону, куда он летит, стараясь поймать.

## Шарик

*Цель игры:* развитие ловкости. *Вам*

*понадобится:* воздушный шарик.

*Ход игры.* Ребёнок и взрослый отбивают руками воздушный шарик так, чтобы шарик не упал и произносят:

Кидаю, смотри —  
Мой шарик, лети!  
Лети в высоту,  
Держись на лету!  
(Ю. Разенкова)

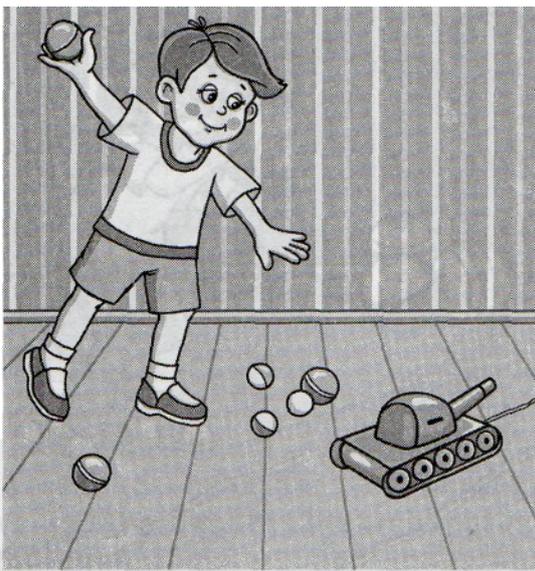
Необходимо следить за шариком взглядом и соразмерять силу толчков руками.

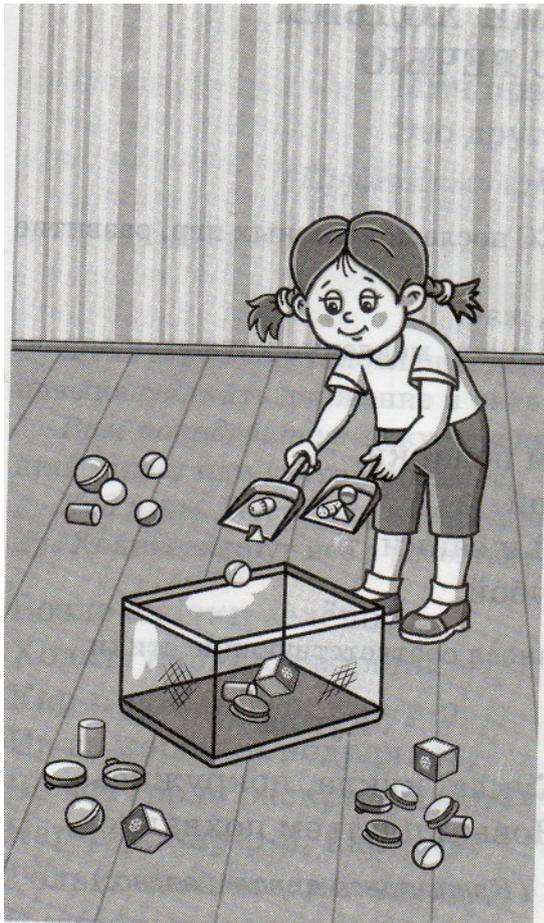
## Танк

*Цель игры:* развитие глазомера.

*Вам понадобится:* игрушечный танк (машинка), маленькие мягкие мячики.

*Ход игры.* Игрушечный танк прокатывают в 1,5 м от ребёнка. Ребёнок, вооружившись маленькими мягкими мячиками, метает их в танк, пытаясь попасть и опрокинуть его. Объясните ребёнку, что бросать мячики надо тогда, когда танк поравняется с ним: с близкого расстояния легче прицелиться и попасть.





## Пылесос

*Цель игры:* развитие координации движений и ловкости.

*Вам понадобится:* коробка (таз, ведро), мелкие предметы (мячики, кубики и т. п.), два совка (как для мусора).

*Ход игры.* На середину комнаты ставят коробку, а по комнате рассыпают мелкие предметы. Ребёнку дают два совка и просят его собрать предметы совками. Сделать это надо быстро, как будто работает пылесос. Ребёнок бегает и собирает предметы, захватывая их совками и перенося в коробку. Игра сопровождается стихотворением:

Пылесос проголодался. По квартире покатался, Всё хозяйство оглядел И сердито загудел: — Ни пылинки в доме нету, Скоро сяду на диету...

(П. Синявский)

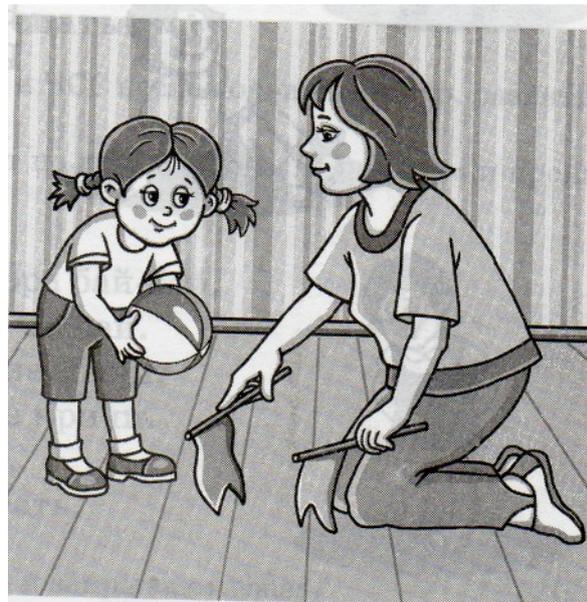
## Запомни цвет

*Цель игры:* развитие быстроты реакции на зрительный сигнал.

*Вам понадобится:* мяч, два флажка (жёлтого и зелёного цвета).

*Ход игры.* Ребёнку объясняют правила игры: если взрослый поднимет жёлтый флажок, то ребёнок подбрасывает и ловит мяч, а если синий — отбивает от пола и ловит. Напомните малышу, как ловить мяч — пальцами, не прижимать к себе. Если ребёнок уронил мяч, то он должен поднять его и продолжить игру.

*Усложнение.* Отбивать мяч двумя руками и не ловить.



## ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОДЬБЫ В СОЧЕТАНИИ С РЕЧЬЮ

### Подарки

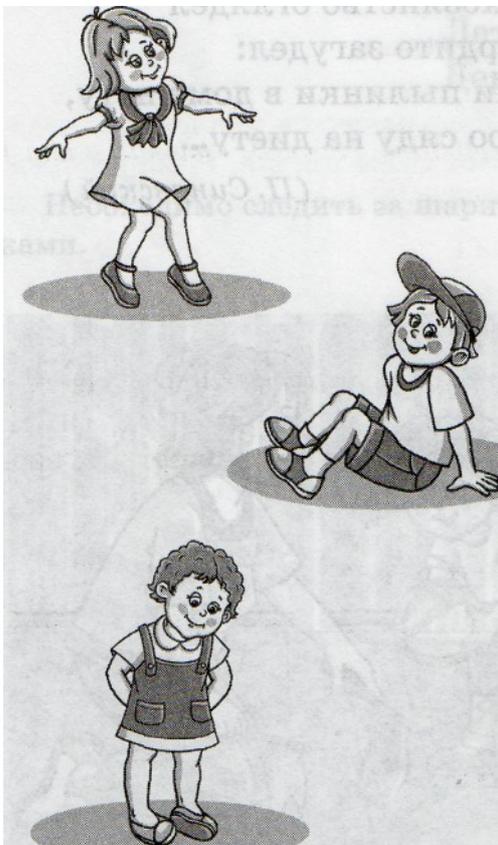
*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка сочетать движение и речь.

*Вам понадобится:* кукла, санки, мишка, мяч.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок берутся за руки, медленно кружатся вправо и произносят:

Принесли нам всем подарки.  
Выбирай себе любой. Мишка  
плюшевый и санки, Кукла,  
мячик голубой.

Далее ребёнок выбирает игрушку, произнося соответствующие стихи.



### Кукла

Кукла, кукла, покружись,  
Новым платьем похвались.

*(Кружиться вправо, влево.)*

### Санки

В зелёные санки сядем мы с тобой И  
поедем прямо с горочки крутой.

*(Сидя на полу, скользить,  
отталкиваясь ладонями и стопами,  
как на санках.)*

### Мишка

Плюшевый мой мишка, В  
жёлтеньких штанишках, На  
меня похожий, Косолапый  
тоже.

*Ходьба на внешних  
сторонах стоп.)*

## Мяч

Мяч прыгучий голубой — Это друг  
весёлый мой. (*Пружинить или  
подпрыгивать на месте.*)

## Вороны

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка сочетать движение и речь.

*Вам понадобится:* искусственная ёлочка (вместо неё можно использовать пирамидку или другой предмет).

*Ход игры.* Поставьте посередине комнаты маленькую искусственную ёлочку. Ходите вокруг неё с ребёнком друг за другом, произнося:

Возле ёлочки зелёной,                   (*Ходить, размахивая руками.*)  
Ходят, каркают вороны —  
Кар-р-р, кар-р-р, кар-р-р!               (*Громко каркать.*)  
Из-за корочки подрались,  
Во всё горло раскричались  
Кар-р-р, кар-р-р, кар-р-р!  
Только ночью замолкают               (*Присесть, упереться одним коленом в пол.*)  
И тихонько засыпают.                   (*Закрыть глаза.*)

## Пора спать

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка сочетать движение и речь.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок ходят по комнате, грозят пальцем и произносят:

Тихо! Нам пора бай-бай. Ты, собачка, не лай.  
Ты, корова, не мычи. Ты, петух, не кричи. Я  
буду спать, лягу на кровать.

Игроки ложатся на пол или на диван и закрывают глаза.



Цель игры: развитие равновесия.

Вам понадобится: скакалка или верёвка длиной 2 м.

Ход игры. На полу посередине комнаты кладут скакалку.

Ребёнку предлагают шагать по ней, представляя, что он канатоходец в цирке, а канат натянута на большой высоте.

Взрослый показывает, как идёт канатоходец: руки в стороны, чтобы балансировать — удерживать равновесие. Ребёнок идёт по канату медленно, стараясь шагать точно по нему, и произносит:

По канату я иду, Ни за что не упаду!

Способы ходьбы по канату: боком (правым и левым) приставными шагами, руки на поясе; приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Мы проверили осанку

Цель игры: восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, профилактика плоскостопия.

Ход игры. Взрослый и ребёнок идут по комнате и произносят:

Мы проверили осанку И свели лопатки.

Мы шагаем на носках, А потом на  
пятках. Мы идём, как все ребята, И как  
мишка косолапый. (Е. Антонова-Чалая)

(Выпрямить  
спину.)

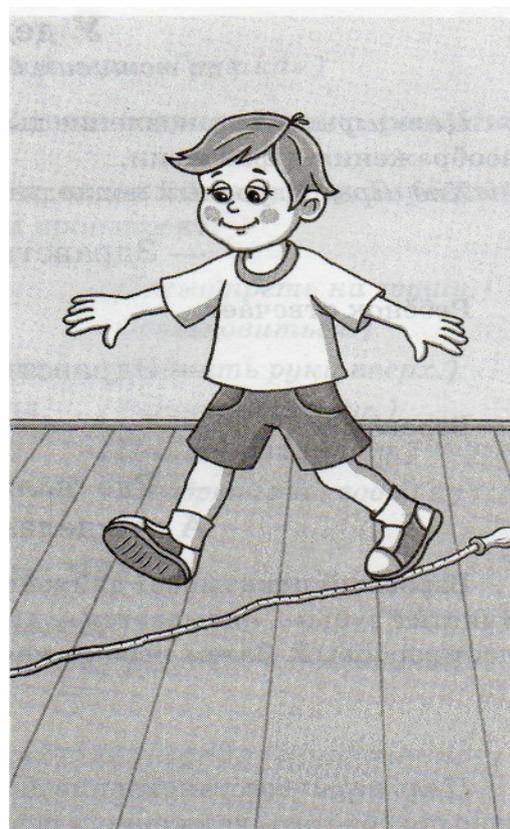
(Погладить  
ребёнка по  
лопаткам.)

(Ходьба на  
носках.)

(Ходьба на  
пятках.)

(Обычная ходьба.)

(Ходьба на внешней стороне стоп.)



## У дедушки Мазалья

(по мотивам белорусской народной игры)

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие воображения и фантазии.

*Ход игры.* Взрослый подходит к ребёнку и говорит:

— Здравствуй, дедушка Мазаль!

Ребёнок отвечает:

— Здравствуйте, где вы были?

Взрослый:

— Где были, мы не скажем, А  
что делали — покажем!

Взрослый показывает движениями какое-нибудь одно действие (например, «чистит зубы», «умывается», «подметает»). Ребёнок должен угадать, что делает взрослый. Затем игроки меняются ролями.

## Аист

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка сочетать движение и речь.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок идут из одной стороны комнаты в другую и выполняют действия в соответствии с текстом стихотворения:

Аист, аист длинноногий, Покажи домой  
дорогу. Топай правой ногой, Топай левой  
ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой  
ногой. После — правой ногой, После — левой  
ногой. И тогда придёшь домой. (И. Токмакова)

54



## Груша

(по мотивам белорусской народной игры «Грушка»)

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка сочетать движение и речь.

*Ход игры.* В центре комнаты кладут предмет, похожий на грушу. Взрослый и ребёнок берутся за руки, идут вокруг него и произносят:

Мы посадим грушу. Вот, вот! Пускай  
наша груша растёт, растёт! Вырастай ты,  
груша, вот такой вышины. Вырастай ты,  
груша, вот такой ширины. Будем грушу  
мы ласкать, ласкать. Будем грушу водой  
поливать.

(Посмотреть на грушу.)

(Остановиться.)

(Поднять руки вверх.)

(Расширить круг.)

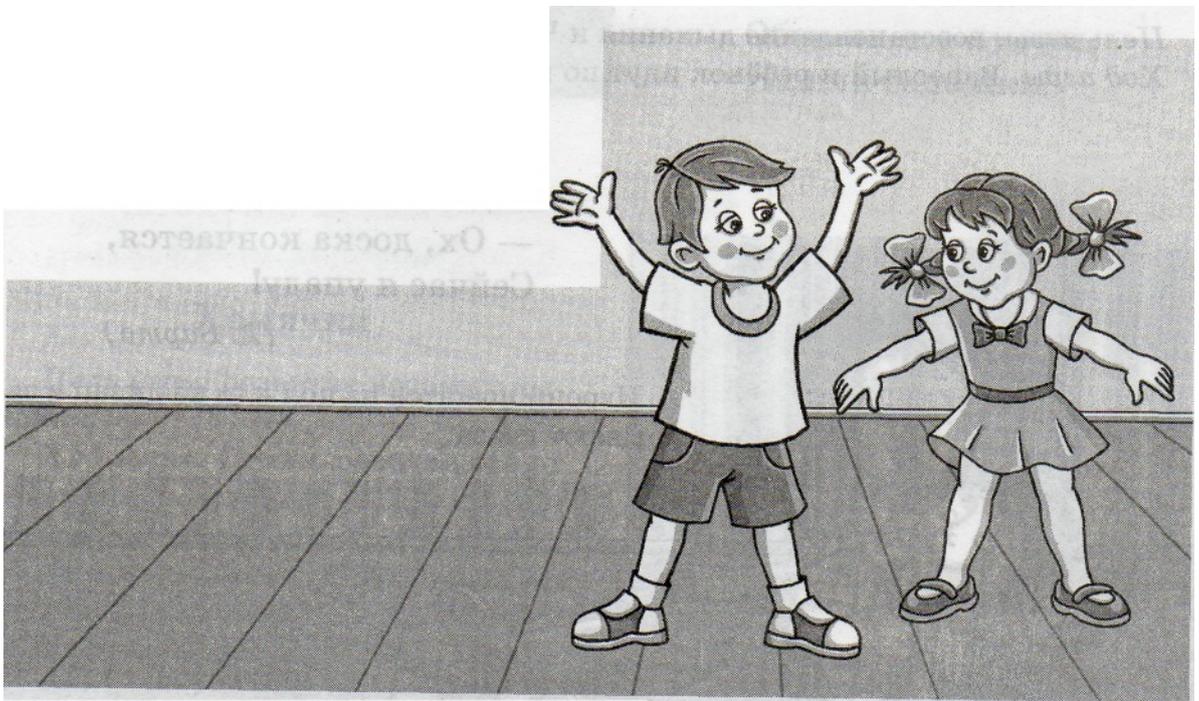
(Погладить грушу.)

(«Побрызгать водой».)

## Море волнуется — раз!

*Цель игры:* тренировка статического равновесия.

*Ход игры.* Игроки ходят по комнате, размахивая руками, и произносят:



Игроки замирают в различных позах (стоять нужно на обеих ногах) и удерживают равновесие. Своей фигуре они должны дать название (взрослый помогает). При повторении игры игроки придумывают новые фигуры.

## Два весёлых брата

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка чередовать движения и речь.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок берутся за руки, идут по комнате и произносят:

Два весёлых брата гуляли по двору.

Два весёлых брата затеяли игру.

Делали головками:

Ник, ник, ник!

*(Три раза кивнуть головой.)*

Пальчиками ловкими:

Чик, чик, чик!

*(Три раза развести пальцы.)*

Хлопали ладошками:

Хлоп, хлоп, хлоп!

*(Три раза хлопнуть в ладоши.)*

Топотали ножками:

Топ, топ, топ!

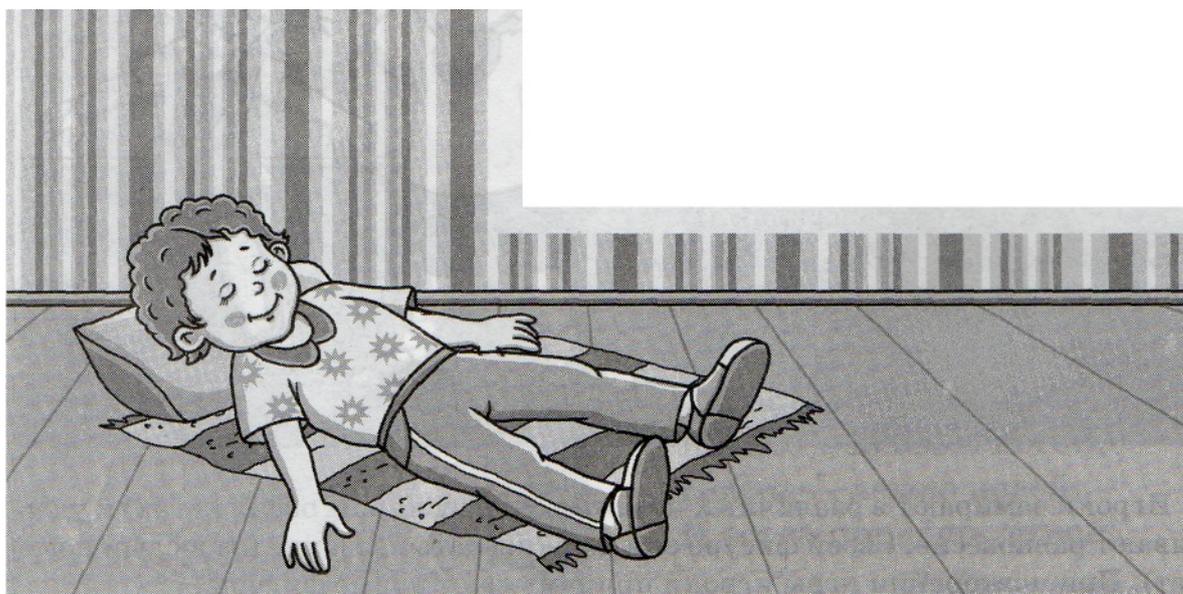
*(Три раза топнуть ногами.)*

## Идёт бычок, качается

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок идут по комнате и произносят:

Идёт бычок, качается,  
Вздыхает на ходу: —



Ох, доска кончается,  
Сейчас я упаду!

*(А. Барто)*

Игроки ложатся на пол или на диван и закрывают глаза.

## Ножки

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок берутся за руки, идут по комнате и произносят:

Ножки, ножки Шли по дорожке, Шли лесочком, Шагали по кочкам. Обошли все лужи, Потеряли сапожки!

Ножки, ножки Шли по дорожке, Опять лесочком, Опять по кочкам. Обошли все лужи, Нашли сапожки!



## Хомячки

*Цель игры:* развитие носового дыхания.

*Ход игры.* Детям рассказывают о хомячках, которые набирают зёрнышки за щёки, от чего щёки у хомячков надуваются. В комнате обозначают поле с зерном и кладовку хомячков. Игроки идут в поле, набирают зерно — надувают щёки. Затем они идут в кладовку, дыша носом. Там хомячки высыпают зерно и возвращаются на поле за следующей порцией.

## Плохая девочка

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка сочетать движение и речь.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок разыгрывают сценку по стихотворению:

Ходит Оленька, вздыхая.

— Что с тобою?

— Я плохая!

Я ногой толкнула кошку, На  
пол бросила картошку, Кашу  
манную не ела. Быть  
хорошей надоело!.. Не пора  
ли Оле спать, Чтоб опять  
хорошей стать! (З.

*(Ходить по комнате и грозить пальцем.)*

*(Лечь на диван, закрыть глаза.)*

*Александрова)*

## Ключи

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие уверенности в себе.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок ходят по



Кто-то вышел погулять,  
Ключ забыл от дома взять.  
А росточком был он мал,  
До звоночка не достал.  
Что он сделает теперь?  
Просто постучится в дверь:  
Тук, тук, тук!  
Кто там?

## Дети королевы

*Цель игры:* развитие правильной осанки и динамического равновесия.

*Вам понадобится:* кольцо от пирамидки.

*Ход игры.* Ребёнку предлагают побыть принцессой (принцем). Для этого надо уметь красиво ходить с короной на голове. Берут кольцо от пирамидки. Кладут его ребёнку на голову и просят его ходить по комнате, держа спину прямо, подбородок вперёд, голову ровно. Корона не должна падать. Нельзя придерживать её руками! Ребёнок смотрит на пол, не наклоняя головы.

*Усложнение.* Если у ребёнка хорошо получается это упражнение, предложите ему поворачиваться, разговаривать, выполнять другие задания с короной на голове.



## Найди котика

*Цель игры:* развитие умения ориентироваться в пространстве.

*Вам понадобится:* игрушечный кот.

*Ход игры.* Перед игрой спрячьте где-нибудь игрушечного кота. Взрослый говорит ребёнку, что куда-то исчез котик, надо его найти: посмотреть за диваном, под столом. Ребёнок ходит по комнате и произносит:

Котик наш пошёл гулять, Будем мы его искать: Может, котик во дворе? Может, спит он на ковре?

Когда ребёнок найдёт котика, он должен поднять его вверх. Если ребёнок не может найти игрушку, подскажите ему: «Посмотри там..., сходи туда...». Сначала игрушку кладут на видное место. Потом прячут её подальше и говорят: «Горячо!» (если ребёнок приближается к ней) или: «Холодно!» (если он удаляется от неё).



По ровненькой дорожке

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок ходят по комнате и произносят:

По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки, топ, топ, топ!  
Шагали наши ножки,  
Устали наши ножки,  
Устали — отдыхают — стоп!  
Отдохнули? Пошли дальше!  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки, топ, топ, топ!  
Шагали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом —  
Здесь мы живём! (*Сесть на диван.*)

### Считаем шаги

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие чувства ритма.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок идут по комнате, делая шаг на каждое слово:

**Будем мы шаги считать: Раз, два, три, четыре, пять. Пять, четыре, три, два, раз. Получается у нас!**



## Курица

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр, развитие навыка сочетать движение и речь.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок произносят стихи и делают движения по тексту:

Курица-красавица у меня жила. *(Ходить и махать руками.)*

Ах, какая умница курица была!

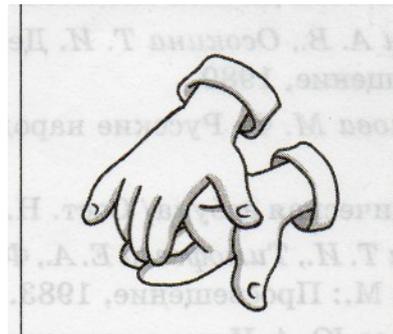
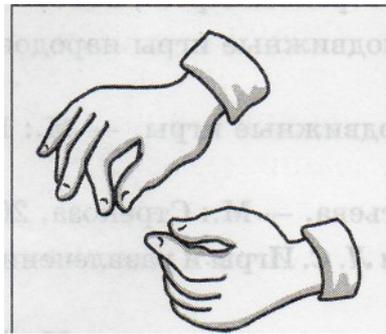
Шила мне кафтаны, шила сапоги, *(Имитировать шитьё иголкой.)*

Сладкие, румяные пекла мне пироги. *(«Лепить пирожки».)*

А когда управится, сядет у ворот —

Сказочку расскажет, песенку споёт. *(Сесть и спеть: «Ля-ля-ля!»)*

*(К. Чуковский)*



## Тишина

*Цель игры:* восстановление дыхания и ЧСС после подвижных игр.

*Ход игры.* Взрослый и ребёнок ходят по комнате и произносят:

Тишина у пруда, Не  
колышется вода, Не  
шумят камыши...

Засыпайте, малыши.

*(по Н. Найдёновой)*

Игроки ложатся на пол или на диван и закрывают глаза.