

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ



Материал подготовила  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории Вторыгина Наталья Сергеевна  
ноябрь, 2016 года

### **Пузырь (игра малой подвижности)**

**Цель:** научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

**Описание:** дети вместе с инструктором берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Инструктор произносит:

«Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся».

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока инструктор не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!».

**Указания:** сначала в игре принимают участие 6-8 детей. При повторении могут играть 12-15.

### **Птички в гнздышках (бег)**

**Цель:** учит детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу инструктора, помогать друг другу.

**Описание:** дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнздышки. По сигналу птички вылетают из своих гнздышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнздышки!» дети возвращаются на свои места.

**Указания:** для гнздышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки

### **Мыши и кот (бег)**

**Цель:** приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу инструктора.

**Описание:** дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках противоположном углу комнаты сидит кот – воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места – но пойманных мышек кот уводит к себе. После кот еще раз проходит по комнате и засыпает.

### **Лохматый пес (бег)**

**Цель:** учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.

**Описание:** дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а инструктор по физической культуре в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувший нос,

Тихо, смиренно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»»

Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пес встает и лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место.

### **Трамвай (игра малой подвижности)**

**Цель:** учит детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих, учить распознавать цвета.

**Описание:** 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т.е. одни держат шнур правой рукой, а другие левой. Инструктор держит в руках 3 флажка: желтый, зеленый, красный. Зеленый сигнал – трамвай движется, желтый – замедляет движение, красный – останавливается. Инструктор поочередно поднимает флажки.

**Указания:** если детей много, можно сделать 2 трамвая; при остановке одни пассажиры выходят из трамвая, а другие заходят, приподнимая шнур.

### **Воробушки и кот (бег и прыжки)**

**Цель:** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место.

**Описание:** дети становятся на высокие скамеечки (10-12 см), положенные на полу одной стороне площадки – это воробушки на крыше. В другой стороне спит кот. Инструктор говорит: «Воробушки вылетают на дорогу» – дети спрыгивают со скамеек и разбегаются в разные стороны. Просыпается кот «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных детей уводит к себе.

### **Догони меня (бег)**

**Описание:** дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Инструктор предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за инструктором, стараясь поймать его. Когда они подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети возвращаются на свои места.

**Указания:** количество играющих 10-12 человек.

### **Найди свой цвет (игра малой подвижности)**

**Описание:** инструктор раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов инструктора «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда инструктор скажет «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета.

**Указания:** флажки можно заменить квадратиками, кружочки разного цвета.

### **В воротики (подлезание, лазание)**

*Описание:* дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Инструктор вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

### **С кочки на кочку (ходьба)**

*Описание:* дети стоят в одной стороне зала. Инструктор раскладывает на полу на расстоянии 20 см один от другого обручи. По сигналу дети переходят на другую сторону зала через обручи.

*Указания:* вместо обручей можно использовать фанерные или резиновые круги на расстоянии 30-35 см. На участке круги можно начертить на земле.

### **Пройди – не задень (ходьба)**

*Описание:* на полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли змейкой и не задевая их.

### **Пройди мишкой, проползи мышкой (ходьба, ползание)**

*Описание:* дети располагаются у одной стены комнаты. Инструктор напротив располагает друг за дружкой две дуги разного размера. Первая – 50 см, вторая – 30-35 см (на расстоянии 2-3 м от первой). Вызывается ребенок и ему предлагается пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, то есть, опираясь на ступни ног и ладони, а под второй – проползи, как мышка (на коленях и ладонях), затем подняться и пробежать бегом на свое место.

### **Кто дальше бросит (мяч, мешочек)**

*Описание:* дети стоят по одной стороне за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу инструктора дети бегут к своим мешочкам и становятся возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Инструктор отмечает тех детей, которые дальше бросили мешочек.

*Указания:* дети бросают то левой, то правой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек. Вес мешочка 150 грамм.

### **Попади в круг (метание)**

*Описание:* дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга. В руках у них мешочки с песком, которые они по сигналу инструктора бросают в круг, по сигналу же подходя, берут свои мешочки и возвращаются на место.

*Указания:* можно увеличить расстояние от круга до детей.

### **Поймай мяч (ловля)**

*Описание:* напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится инструктор. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

### **Сбей кеглю (меткость)**

*Описание:* на земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

*Указания:* мячи диаметром 15-20 см.

### **К флагу! (бег)**

*Цель:* упражнять детей в беге, быстрому построению по сигналу, учить ходить друг за другом.

*Описание:* дети стоят лицом к инструктору. Он берет в руки флажок и предлагает подойти поближе и посмотреть на него. Затем говорит «Флаг опускается – дети разбегаются», и флаг опускается. Дети бегут в разные стороны. Через 10-15 секунд инструктор поднимает флаг и продолжает «Флаг поднимается – дети собираются!». Все подбегают к инструктору. Игра повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой. Впереди идет один из детей с флагом.

### **Карусель (бег)**

*Описание:* положив на пол длинный шнур, инструктор говорит детям, что это будет карусель, на которой можно покататься. Он предлагает обойти карусель вокруг, побегать около нее, медленно походить. Затем дети, остановившись, берут шнур двумя руками. Инструктор показывает, как нужно заводить карусель – поднимать шнур и опускать его. Затем, предложив крепче держать за шнур одной рукой, воспитатель ведет карусель, произнося слова:

«Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели. Скорость шага увеличивается, постепенно переходит на бег:

А потом кругом, кругом

Да бегом, бегом, бегом!

Заканчивается:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!»

*Указания:* Игра повторяется до 6 раз то вправо, то влево.

### **Котята и щенята (бег, лазание)**

*Описание:* Детей делят на 2 группы. 1 – котята, 2 – щенята. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне площадки. Инструктор предлагает

побегать легко, мягко. На слова инструктора «щенята», 2 группа детей перелезает через скамейку, они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая, влезают на гимнастическую стенку.

**Указания:** Инструктор – рядом. Щенята возвращаются в свои домики; 2-3 раза меняются ролями.

### **Наседка и цыплята (бег)**

**Описание:** Дети – цыплята, инструктор – наседка. На одной стороне площадки огорожено место – это дом цыплят и наседки. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко» По этому сигналу цыплята бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

После того, как все дети подбегут к наседке и побегают по площадке, инструктор говорит: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой.

**Указания:** Игра повторяется несколько раз.

### **Обезьянки (лазание)**

**Описание:** Инструктор предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.

**Указания:** можно предложить перебираться с пролета на пролет, не пропуская реек, учить лазать переменным шагом.

### **Целься вернее (меткость)**

**Описание:** Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина (расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу инструктора дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь.

**Указания:** одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу

### **Школа мяча (ловкость)**

**Описание:** Берется небольшой мяч. Дети играют по одному, по двое и небольшими группами. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды:

- 1) Подбросить мяч вверх и поймай его двумя руками. Подбросить вверх и хлопнуть в ладоши перед собой.
- 2) Ударить о землю и поймать двумя руками. Ударить о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой.
- 3) Бросить в стенку, дать стукнуться о землю, отскочить от нее, поймать.

### **Подбрось-поймай (бросание)**

**Описание:** Инструктор предлагает ребенку бросать и ловить мяч. Сначала вверх,

подождать, пока ударится о землю, и только тогда поймать его; затем – ударить о землю и сразу поймать.

### **Зайцы и волк (бег)**

*Описание:* Один ребенок – волк, остальные – зайцы. Они чертят себе кружки – дома на одной стороне площадки. Волк в овраге – на другой стороне площадки.

«Зайцы скок, скок, скок,  
На зеленый на лужок.  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают –  
Не идет ли волк».

Все слова сопровождаются действиями. После последних слов волк бежит за зайцами, они убегают в свои дома. Пойманных зайцев волк уводит к себе.

### **Лиса в курятнике (бег)**

*Описание:* В курятнике на скамейке сидят куры. На противоположной стороне площадки нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насеста, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают в курятник. Лиса их догоняет. Пойманных кур лиса уводит в нору. Игра повторяется.

### **Найди себе пару (игра малой подвижности)**

*Описание:* Флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, половина другого. По сигналу инструктора дети разбегаются по площадке. По другому сигналу ищут себе пару.

В игре может принимать участие нечетное количество детей, тогда один остается без пары. К нему дети будут обращаться со словами:  
«Ваня, Ваня не зевай,  
Быстро пару выбирай».

### **Ловишки (бег)**

*Описание:* Инструктор назначает ловишку. Он выходит на середину площадки и громко говорит: «Я - ловишка» и догоняет убегающих. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится новым ловишкой. Игра повторяется.

### **Пилоты (бег)**

*Описание:* Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. По сигналу инструктора «К полету готовься!» дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» – дети поднимают руки в стороны и бегут в рассыпную. «На посадку!» – дети находят свои места, строятся в колонны. Нужно отметить кто быстрее.

### **Пройди – не упади (бег)**

*Описание:* Инструктор чертит на земле две прямые или зигзагообразные линии (на расстоянии 15-20 см одна от другой) длиной 4-5 метров. Дети должны пробежать по дорожке, не оступаясь. Они учатся ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя равновесие.

### **Цветные автомобили (бег)**

*Описание:* Дети стоят на краю площадки. Они автомобили. Каждому дается цветной руль. В центре площадки стоит воспитатель. В руках цветные флажки. Когда инструктор поднимает флажок какого-либо цвета, то бегут дети, в руках которых руль такого же цвета. Когда опускает флажок, то дети направляются в свой гараж. Затем инструктор поднимает флажок другого цвета, игра повторяется.

*Указания:* Инструктор одновременно может поднимать 2-3 флажка.

### **Бездомный заяц (бег)**

*Описание:* По краю площадки нарисованы круги. В этих «домиках» стоят по «зайцу». Волк догоняет одного бездомного зайца. Он, спасаясь, вбегает в домик другому зайцу. Теперь волк бежит за другим зайцем. Игра продолжается.

### **Через ручеек (ходьба)**

*Описание:* Инструктор чертит две линии и говорит что это ручеек. Затем кладет на нее доску (длинной 2-3 м, шириной 25-35 см) – это мостик. Предлагает по нему пройти и наблюдает, чтобы дети не сталкивались. Ходить нужно в одну и другую сторону.

### **Котята и ребята (бег)**

*Описание:* Подгруппа детей изображает котят, остальные - их хозяева (у каждого 1-2 котенка). Котята на заборчике - на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока», - говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают - просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут: «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята - хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

*Правила:* по сигналу влезать и слезать любым способом; убежать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

### **Попади в цель (метание)**

*Описание:* Инструктор ставит или подвешивает 2-3 вертикальные цели - это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метания предметом (лиса с колобком, заяц с корзиной). Перед целями на



расстоянии 1,5-2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2-3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

**Правила:** метать по сигналу той рукой, какой укажет инструктор; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы.

### **Парами на прогулку (ходьба)**

**Описание:** На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), инструктор помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть - «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.

**Правила:** идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.

**Усложнение:** сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале «идем домой».

### **У медведя во бору (бег)**

**Описание:** На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой, на расстоянии 3-2 шагов от нее, очерчивается место для медведя. На противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Воспитатель выбирает медведя. Воспитатель говорит: «Идем гулять». Дети идут и говорят слова: «У медведя во бору грибы, ягоды бегу, А медведь не спит, все на нас рычит». Медведь должен сидеть на своем месте. Когда играющие произносят последнее «рычит», медведь с рычанием встает и догоняет детей, которые бегут к себе «домой». Пойманного, медведь ведет к себе. После того как медведь поймает 3-2 детей, выбирается новый медведь.

### **Кролики (бег, подлезание)**

**Описание:** В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья, сидениями внутри полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети становятся сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки - кролики сидят в клетках. Инструктор сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим выползают из под стульев, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями. Инструктор должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать их спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.

### **По дорожке (тропинке)**

**Описание:** Инструктор подзывает к себе детей и показывает, какая ровная дорожка нарисована (две параллельные линии на расстоянии 20-30 см). Затем детям предлагается погулять по этой дорожке, но не заходить за черту. Дети идут друг за другом в одном направлении и в том же порядке возвращаются обратно.

Эту игру хорошо проводить на участке. Одновременно следует привлекать к игре 5-6 человек, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

Осенью на участке хорошо направить дорожку к дереву и предложить детям пройти по ней и принести 2-3 листочка. Это задание оживит игру. В помещении можно в конце дорожки разместить флажки или другие игрушки, и дети будут их приносить.

### **Догони мяч (бег)**

**Описание:** Инструктор показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон площадки. Затем со словами «догоните мячи» выбрасывает их из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны, подальше от детей. Дети бегут за мячами, берут их и кладут в корзину. Игра повторяется.

Мячей должно быть столько, сколько детей, чтобы каждый ребенок мог догнать мяч и положить его в корзину.

### **Курочка-хохлатка (бег)**

**Описание:** Инструктор изображает курицу, дети - цыплят. Один ребенок (постарше) - кошка. Кошка садится на стул в сторонке. Курочка и цыплята ходят по комнате. Инструктор говорит:

«Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки,

Квохчет курочка: «Ко-ко,

Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, он говорит:

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка...

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в определенный угол комнаты - «дом», к курице-маме.

Инструктор (курица) защищает цыплят, разводя руки в стороны, и говорит при этом:

«Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!»

При повторении игры роль кошки поручается другому ребенку.

### **Мяч (прыжки)**

**Описание:** Инструктор начинает играть с одним ребенком. Положив руку ему на голову, предлагает попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, а

инструктор приговаривает:  
«Серый мячик из резинки  
Скачет, скачет без запинки.  
Низко, низко, низко, низко,  
От земли совсем уж близко!»

Обязательно найдутся и другие желающие попрыгать, как мячик. Инструктор играет с каждым по очереди.

### **Мой веселый звонкий мяч... (бег, прыжки)**

*Описание:* Группка играющих детей (5—6 человек) стоит около инструктора полукругом. Один ребенок, изображающий мяч, прыгает на месте, а инструктор, положив на его голову ладонь, приговаривает:

«Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!»

После этого мячик убегает, а инструктор с детьми ловит его. Игра повторяется с новым мячом. Когда дети освоят игру, следует предложить всем подпрыгивать, как мячик.

### **Мыши в кладовой (игры с ползанием и лазаньем)**

*Описание:* Дети стоят за стульями (скамейками) или сидят на них на одной стороне площадки – это мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 40-50 см, натянута веревка, за ней кладовая. В стороне от играющих сидит инструктор, исполняющий роль кошки. Когда кошка засыпает, мышки пробираются в кладовую, подлезая под веревку. В кладовой они находят себе лакомства, приседают, грызут сухари, перебегают с места на место, чтобы найти что-нибудь вкусное. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают из кладовой (подлезают под веревку) и прячутся в норки (кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Не поймав никого, кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается.

### **Найди, что спрятано (игры на ориентировку в пространстве)**

*Описание:* Дети стоят по кругу или в шеренге. Инструктор кладет на пол перед ними три – пять предметов (кубики, флажки, погремушки, мячи, кольца) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу инструктора поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Инструктор прячет один или два предмета и говорит: «Раз, два, три! Повернись и посмотри!». Дети поворачиваются лицом к предметам и, внимательно присматриваясь к ним, вспоминают, каких нет. Инструктор предлагает детям найти эти предметы в зале. Когда предметы будут найдены, игра повторяется.

### **Кто разбудил медведя? (игра малой подвижности)**

*Описание:* Дети сидят на стульчиках полукругом, а один ребенок с медвежонком на руках сидит спиной к детям. Кто-то из детей громко кричит «ку – ка – ре – ку!»

Ребенок обращаясь к медведю со словами «Пойдем, поищем петушка», обходит всех детей и, остановившись перед тем, кто кукарекал, говорит: «Ты разбудил медведя». Если он отгадал, то они меняются местами, и игра повторяется.

### **Птички и птенчики (бег)**

**Описание:** Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову инструктора «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову инструктора «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

#### **Правила:**

1. Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».
2. Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.
3. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».

**Варианты:** Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

### **Мяч (прыжки)**

**Описание:** Инструктор начинает играть с одним ребенком. Положив руку ему на голову, предлагает попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, а инструктор приговаривает:

«Серый мячик из резинки

Скачет, скачет без запинки.

Низко, низко, низко, низко,

От земли совсем уж близко»!

Обязательно найдутся и другие желающие попрыгать, как мячик. Инструктор играет с каждым по очереди.

### **Лови мяч (ловля)**

**Описание:** Инструктор по физической культуре берет яркий большой мяч и предлагает двум-трем детям поиграть с ним. Дети встают против воспитателя на расстоянии 80—100 см. Инструктор поочередно бросает мяч и говорит: «Лови». Дети бросают мяч обратно инструктору.

