

- Прыжки в длину с места.
- Бег на выносливость до 1 мин

«Кто дальше бросит мешочек»,
«Попади в круг»,
«Лохматый пес» (видео),

«Птички в гнездышках»

Цель: обучить детей основным видам движения, развить дисциплинированность и внимательность.

Описание

На игровой площадке раскладываются обручи или рисуются круги диаметром 50—60 см по числу участников игры. Это гнездышки для птичек. В каждое из них становится ребёнок-«птичка».

Воспитатель говорит: «Солнышко светит. Птички вылетели из гнезда».

После этих слов «птички» выпрыгивают из своего гнезда и разлетаются по игровой площадке, машут руками-«крылышками», переходя с ходьбы на бег и обратно.

Воспитатель подаёт другой сигнал: «Вечер наступает... Птички летят домой!..»

После этих слов «птички» спешат занять свободное или только свое гнездо (зависит от условий игры).

«Найди свой цвет»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Описание. В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется

«Солнышко и дождик»

Цель: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.