**Повторяем игры**

**Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

**Игровые упражнения:**

**• Ходьба и бег между предметами, проверка осанки.**

**• Ходьба с гимнастической палкой на вытянутых руках по гимнастической скамейке (развитие равновесия).**

**• Ходьба и бег по кругу с изменением направления.**

**• Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость.**

**• Прыжки на двух ногах через предмет с продвижением вперед.**

**• Прыжки через мягкие бревна с разбега и с места.**

**• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащий в шахматном порядке.**

**• Подскоки на месте и с продвижением.**

**• Прыжки через шнур или скакалку, лежащую на полу боком, с продвижением вперед.**

**• Прыжки через короткую скакалку на месте, и с продвижением в перед на двух ногах и поочередно.**

**• Прокатывание обручей друг другу.**

**• Пролезание в обруч прямо и боком.**

**• «Пройди не задень» - ходьба на носках между предметами, руки за головой. Предметы поставлены на расстоянии 30 см – 8-10 штук в ряд.**

**• «Догони обруч»**

**• «Перебрось и поймай» - Бросание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу.**

**• Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»**

**Подвижные игры:**

**• «Ноги выше от земли (пола)»**

**• «Удочка»**

**• «Стой»**

**Малоподвижные игры:**

**• Ровным кругом (имитация летних видов спорта).**

**• «Найди и промолчи»**

**• «Кто ушёл»**

**Примечание:**

**Подвижные игры:**

**• «Птицы»**

**Цель:**

**Создать условия для сохранения и укрепления здоровья**

**Задачи:**

**Укреплять здоровье детей**

**Развивать ориентацию в пространстве**

**Воспитывать выдержку, терпение**

**Перед началом игры рекомендую вспомнить название птиц загадками:**

**Загадка 1**

**Гнездо под крышей ловко строит,**

**Птенцов своих постоянно выводит,**

**Перед дождём очень низко летает,**

**Эту птичку, каждый ребёнок знает,**

**За ней мы любим наблюдать,**

**Эту птичку скажите, как звать? (ласточка)**

**Загадка 2**

**Всех перелетных черней,**

**Чистит пашню от червей.**

**Взад-вперёд по пашне вскачь.**

**А зовётся птица…(грач)**

**Загадка 3**

**Так важно она по болоту шагает!**

**И живность болотная прочь убегает.**

**Ведь если лягушка укрыться не сможет,**

**То этой лягушке никто не поможет (цапля)**

**Загадка 4**

**Кто без ног и без свирели**

**Лучше всех выводит трели,**

**Голосистее, нежней?**

**Кто же это?.. (соловей)**

**Загадка 5**

**Он твердит одно га-га,**

**Кто обидел? Где? Когда?**

**Никого я не боюсь,**

**Ну конечно это…(гусь)**

**Загадка 6**

**Высоко под облаками,**

**Над полями и лугами,**

**Словно выпорхнув спросонок,**

**Песнь заводит. (жаворонок)**

**Загадка 7**

**Важно по земле шагает,**

**Клювом почву протыкает,**

**Вредных – съест, он молодец!**

**А зовут его…(скворец)**

**Ход игры:**

**На одной стороне площадки (комнаты) находятся дети – «птицы». На другом конце площадки (комнаты) – пособия, на которые можно «взлететь» (кубы, стульчик и т.д.) «деревья».**

**По сигналу инструктора (родителя): «Птицы улетают!» - дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всей площадке (комнате); по сигналу: «Ветер!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда инструктор (родитель) произносит: «Ветер успокоился!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полёт»).**

**Во время игры обязательно страховка инструктора (родителей).**

**• «Удочка»**

**Цель:**

**Развивать двигательную активность**

**Задачи:**

**Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость**

**Ход игры:**

**Игроки стоят в круге, в центре – инструктор (один из родителей). Он держит веревку, на конец которой привязан мешочек с песком. Инструктор (один из родителей) вращает верёвку с мешочком по кругу над полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга, инструктор (один из родителей) делает паузу, во время которой подсчитывает количество задевших за мешочек.**

**• «Стой»**

**Цель:**

**Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.**

**Ход игры:**

**Игроки становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым  мячом. Он подбрасывает мяч вверх (или ударяет им о пол) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» — и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра продолжается.**

**Правила игры: тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места.**

**Малоподвижные игры:**

**• Ровным кругом (имитация летних видов спорта).**

**Цель:**

**Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом.**

**Задачи:**

**Развивать внимание, память.**

**Укреплять мышцы спины, ног.**

**Ход игры:**

**Игроки встают в круг. Берутся за руки и ритмично идут по кругу, проговаривая стихотворение:**

**Ровным кругом**

**Друг за другом**

**Мы идём за шагом шаг.**

**Стой на месте!**

**Дружно вместе**

**Сделаем вот так!**

**Как?**

**С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает инструктор (родитель), например, бег на месте – это легкая атлетика и т.п. Кто лучше всех сделает, выбирает показывающий выходит в середину круга.**

**• «Найди и промолчи» или «Разведчики»**

**Цель:**

**Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.**

**Задачи:**

**Развивать внимание**

**Ход игры:**

**Инструктор (родитель) заранее прячет предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к инструктору (родителю) и тихонько говорит на ушко. При этом подробно описывает где находится предмет. Инструктор (родитель) отмечает тех, кто оказался самым внимательным.**

**• «Кто ушёл»**

**Игроки встают в круг или полукруг.**

**Инструктор (родитель) предлагает одному из играющих запомнить тех, кто находится рядом (5-6 человек, а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза).**

**Один ребёнок прячется.**

**Инструктор (родитель) говорит: «Отгадай, кто ушёл?» если ребёнок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибётся, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на своё место. Отгадывающий должен его назвать.**