**Оздоровительные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Цель |
| 1. «Прыгалки»
 | Развитие ловкости, координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп. |
| 1. «Кто устоит»
 | Развитие равновесия; укрепление мышц туловища и ног; воспитание выдержки, настойчивости. |
| 1. «Послушный мячик»
 | Укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного позвоночника. |
| 1. «А ну-ка донеси»
 | Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; развитие ловкости. |
| 1. «Кто громче»
 | Тренировка носового дыхания; повышение тонуса; адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам. |
| 1. «У кого шарик выше»
 | Улучшение функции дыхания; повышение тонуса; адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам. |
| 1. «Побулькаем»
 | Восстановление носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление. |
| 1. «Экспресс»
 | Улучшение функции дыхания; развитие умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал. |
| 1. «Скакалки»
 | Развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия. |
| 1. «Ванька-встанька»
 | Углубление дыхания; обще-физиологическое воздействие; укрепление мышц ног. |
| 1. «Футболисты и вратарь»
 | Развитие внимания, быстроты реакции. |
| 1. «Удержись»
 | Тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности. |
| 1. «Посмотри, что на ногах»
 | Тренировка правильного выполнения команд. |
| 1. «Восточный носильщик»
 | Развитие равновесия, координации движений; укрепление мышечного позвоночника. |
| 1. «Бильбоке»
 | Развитие навыков бросания и ловли предметов в метании. |

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Цель |
| 1.«Наседка и цыплята». | обучение в игровой форме основным видам движения (ходьба, прыжки), развитие воображения детей. |
| 2. «Зайцы». | закреплять навыки отталкивания при прыжках на двух ногах. |
| 3. «Птички летают» | Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу. |
| 4. «Зайка серенький сидит» | Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать хлопать в ладоши, убегать услышав последние слова текста. |
| 5. «Игра с мишкой» | Развивать умение быстро бегать, ловкость. |
| 6. «Ниточка» | Развивать умение действовать согласованно. |
| 7. «Бабочки» | Развивать умение двигаться красиво, подражать движениям бабочек. |
| 8. «Пес Барбос» | Развивать внимание, ловкость, быстроту. |
| 9. «Карусель» | Развивать внимание, ловкость. |
| 10. «Мотылек» | Развивать умение красиво и плавно двигаться. |
| 11. «Сорви яблоко» | Обучать прыжкам. |
| 12. «Снежинки и ветер» | Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу. |
| 13. «Рыбаки и рыбки» | Развитие координации движений и чувства ритма. |
| 14. "Лошадки" | учить бегать галопом. |
| 15. "Мыши и кот" | дети бегают легко на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя. |
| 16. "Лохматый пес" | приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. |
| 17.«Воробушки и автомобиль» | Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место. |
| 18. «Кот и мыши» | развивать координацию движений, ловкости, формирование правильной осанки |
| 19. «Зайка серенький сидит» | Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать хлопать в ладоши, убегать услышав последние слова текста. |
| 20. «Птички летают» | Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу. |
| 21.«Солнышко и дождик» | Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя. |
| 22. «Мой веселый звонкий мяч» | учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. |
| 23. «Поезд» | упражнять детей идти вперед, небольшими группами. Сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение по сигналу |
| 24. «Цветные автомобили» | закрепить умение действовать по сигналу, закрепить знание основных цветов. |
| 25. «Самолеты» | Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. |