

## Уважаемые родители! Предлагаю Вам поиграть с детьми дома

### Младшая группа (2-3 лет)

#### 2-я неделя.

##### *Игровые упражнения на улице.*

«Снеговички». Из снежков выкладывается дорожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.

##### *В помещении.*

**Прокатывание мяча** между предметами. Прокатив мяч, стараясь не задевать предметы, подойти к обручу, сделать шаг в обруч \ круг, поднять мяч вверх;

##### *Подвижная игра.*

«**День и ночь**». Играющие распределяются по площадке. По сигналу ведущего: «День». Дети бегают врассыпную по площадке. По сигналу ведущего: «Ночь» - застывают на месте.

Кто не остановился – выходит из игры. Через 1-2 повторения игра начинается заново, выбывшие из игры возвращаются в игру.

#### 3-я неделя.

##### *Игровые упражнения на улице.*

«Кто дальше бросит?» Броски снежков вдаль.

##### *В помещении.*

«**Поймай мяч**». Дети встают в круг, в центре ведущий с мячом. Ведущий со словом «Лови», бросает мяч одному из детей. Тот, поймав, говорит своё имя (или любое другое из группы наименований: животные, сладости, любимые игрушки и т.д.), и бросает мяч ведущему. Ведущий бросает мяч следующему ребёнку в кругу. Можно играть вдвоём.

##### *Подвижная игра.*

«**Веселые воробышки**». Дети становятся в круг (или полукруг), перед детьми нарисована черта или лежит шнур. В центре водящий — кошка (взрослый). Дети-воробышки забегают в круг и обратно из круга. Кошка делает вид, что хочет поймать их. Воробышки выбегают и круг. Зазевавшегося воробышка кошка может поймать, затем отпускает. Игра повторяется. Игру можно проводить и с малым количеством детей (2-3 чел).

#### 4-я неделя.

##### *Игровые упражнения на улице.*

«Лыжник». Скольжение по снежной дорожке, держась за руку со взрослым (имитация движения лыжника);

##### *В помещении.*

**Равновесие:** ходьба по дорожке (ширина 20-25) см, на каждый шаг хлопок перед собой;

##### *Подвижные игры.*

«**У медведя во бору**». На одной стороне опушка леса - очерчивается место (или ставится стульчик) для медведя. На противоположной стороне обозначается линией «дом» детей. Назначают одного из играющих медведем (можно дать игрушку медведя), остальные играющие - дети, они находятся дома. Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движения, произносят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают в дом. Игра возобновляется. Через 2-3 повторения выбирается другой медведь.

## Средняя группа (4-5 лет)

### 2-я неделя.

#### **Игровые упражнения на улице.**

«Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика \ елки, можно в сопровождении музыки):

Дети образуют круг. По сигналу: «Ветер!» дети-снежинки идут по кругу; «Ветер усиливается» - ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. «Ветер закружил снежинки» - останавливаются и кружат на месте. На сигнал «Ветер стих!» останавливаются и приседают.

#### **В помещении.**

Ползание на четвереньках до предмета (кубик \ мячик), встать и поднять предмет вверх.

#### **Подвижная игра:**

«Кот и воробышки». Дети становятся в круг, перед детьми нарисована черта или лежит шнур. В центре — кошка. Дети-воробышки забегают \ запрыгивают в круг и обратно из круга. Кошка старается поймать их. Воробышки выбегают \ выпрыгивают из круга. Пойманный воробышек отходит в сторону или садится на скамеечку. Через 2-3 мин игра останавливается. Выбирается новая кошка. Пойманные воробышки возвращаются в игру. Игра повторяется.

### 3-я неделя.

#### **Игровые упражнения на улице.**

Пряжки на двух ногах до елки, снежной бабы (расстояние 1м);

#### **В помещении.**

#### **Равновесие:**

Ходьба, с перешагиванием через кубики \ снежки;

#### **Подвижная игра:**

«Найди свой цвет». В разных сторонах площадки в кругах по кубику разного цвета. Одни дети становятся возле кубика красного цвета, другие – жёлтого, третьи – синего. По сигналу: «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 кубик своего цвета. Игра повторяется. Для усложнения кубики меняются местами.

### 4-я неделя.

#### **Игровые упражнения на улице.**

«Сбей кеглю (кубик) снежком \мячиком»;

#### **В помещении.**

#### **С мячом:**

Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь);

#### **Подвижная игра:**

«Снежная баба» (русская народная). Выбирается «Снежная баба». Она садится на стульчик в конце площадки. Дети идут к ней:

Баба Снежная стоит,

Утром дремлет, днём спит.

Вечерами тихо ждёт,

Ночью всех ловить идет.

На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».

## Старшая группа (5-6 лет)

### 2-я неделя.

#### Игровые упражнения на улице.

«Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Стойка при броске: впереди нога противоположная бросающей руки, при замахе кулак со снежком не забрасывать сильно за голову, локоть смотрит в сторону, а не вверх;

Игры с клюшкой и шайбой: «Кто больше забьёт в ворота»;

#### В помещении.

Равновесие: «По мостику». Из коротких шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Дети должны пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2—3 раза);

**Подвижная игра:** «Сделай фигуру». По сигналу (ритмичное потряхивание бубном) все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Ведущий отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

### 3-я неделя.

#### Игровые упражнения на улице.

«Не промахнись». Дети выстраиваются в круг, у каждого в руках по снежку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей – обруч или начерченный круг. По сигналу ведущего дети бросают снежок, стараясь попасть в круг. Ведущий отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за новыми снежками (можно иметь два-три снежка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

Игры с шайбой в парах и индивидуально: «Попади в лунку»;

**Подвижная игра:** «Мы, веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

### 4-я неделя.

#### Игровые упражнения на улице.

«Быстро в колонну». Дети выстраиваются в две - три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2-3 раза.

Игры с шайбой: «Обведи между предметами».

#### В помещении.

Равновесие: Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Следить, чтоб при продвижении, корпус и впередиидущая нога не поворачивались по направлению движения, и сохраняли боковое направление (впереди локоть).

**Подвижная игра:** «Быстро возьми». Дети образуют круг. По сигналу ведущего дети выполняют ходьбу или бег по кругу вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, снежки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза. Для усложнения в цент можно поставить ловишку, который будет салить тех, кто хочет взять предмет.

## Подготовительная группа (6-7 лет)

### 2-я неделя.

#### Игровые упражнения:

Равновесие: Ходьба по дорожке, (ширина 15–20 см) с перешагиванием через небольшие предметы (кубики, снежки);

С малым мячиком\шайбой: «Попади в ворота» Катание малого мячика, шайбы клюшкой друг другу в прямом направлении (расстояние между воротами 4-6 м); Направление движения клюшкой должно быть точно вперёд.

**Подвижная игра:** «Горелки». Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят. Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если Ловишка успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится Ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли. Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### 3-я неделя.

#### Игровые упражнения:

С малым мячиком\шайбой: Прокатывание мяча\шайбы\льдинки клюшкой змейкой между предметами (5-6 шт, на расстоянии 40-50см); вокруг предметов (кегли, кубики, стулья, снежки, небольшие сугробы). Стараться действовать клюшкой аккуратно, сильно не толкая и не размахивая ею.

«Быстро в колонну». Дети выстраиваются в две-три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2-3 раза.

**Подвижная игра:** "Два Мороза". На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним два мороза: Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос и произносят:

Мы два брата молодые,

Я Мороз-Красный нос,

Кто из вас решится

Два мороза удалые,

Я Мороз-Синий нос.

В путь-дороженьку пуститься?

После ответа: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Морозы подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

### 4-я неделя.

#### Игровые упражнения:

Игры в снежки: «Кто дальше бросит»; «Попади в цель», «Бой снежками».

«Загони льдинку». На снегу нарисован большой круг, от него в разные стороны линий – лучи, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, все стараются быстрее загнать клюшкой свою льдинку в круг, двигая льдинку точно по своему лучику. Достигшие круга, останавливаются в кругу, ожидая остальных играющих. После этого, каждый гонит свою льдинку обратно, стараясь придерживаться нарисованной линии.

**Подвижная игра:** "Найди свой домик". Дети стоят в кругах или обручах и запоминают своё место. На сигнал: «Раз-два-три-беги!» - дети разбегаются в рассыпную. На сигнал: «Домой» - дети быстро встают на свои места.

2 вариант: Дети встают в одну линию или в круг и запоминают своё место в шеренге, в колонне, в кругу.