

## Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста

(3-4 года)

### «Кубики»

**Цель:** Упражнять в умении согласовывать движения.

**Описание.** Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая - в противоположном.

**Задание:** взять один кубик, и перенести его в другой конец комнаты. Там поставить на него второй кубик и перенести снова к первой «кучке». Поставить третий кубик - теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните, держать «башню» разрешается только за нижний кубик! Кто сможет собрать все кубики и не разрушить «башню»?

### «Прокати мяч по дорожке»

**Цель:** Упражнять в равновесии и прокатывании мяча вперёд.

**Описание.** Для игры нужно сделать дорожку из двух веревочек. А можно обозначить дорожку деталями конструктора или кубиками.

**Задание:** пройти по дорожке, прокатывая перед собой мячик, туда и обратно. Выходить за пределы дорожки нельзя! А вот правила можно придумывать свои, например, туда катить мячик руками, а обратно ногами... Или катить вперед левой рукой, а назад — правой... Или взять в руки куклу (машинку, мягкую игрушку) и толкать мячик по дорожке игрушкой, не дотрагиваясь своими руками. Если малышу игра придётся по душе, можно в следующий раз сделать дорожку не прямой, а извилистой. Задание, конечно, усложнится, но и малыш станет более ловким, ведь такая игра — отличная тренировка!

### «Забей гол»

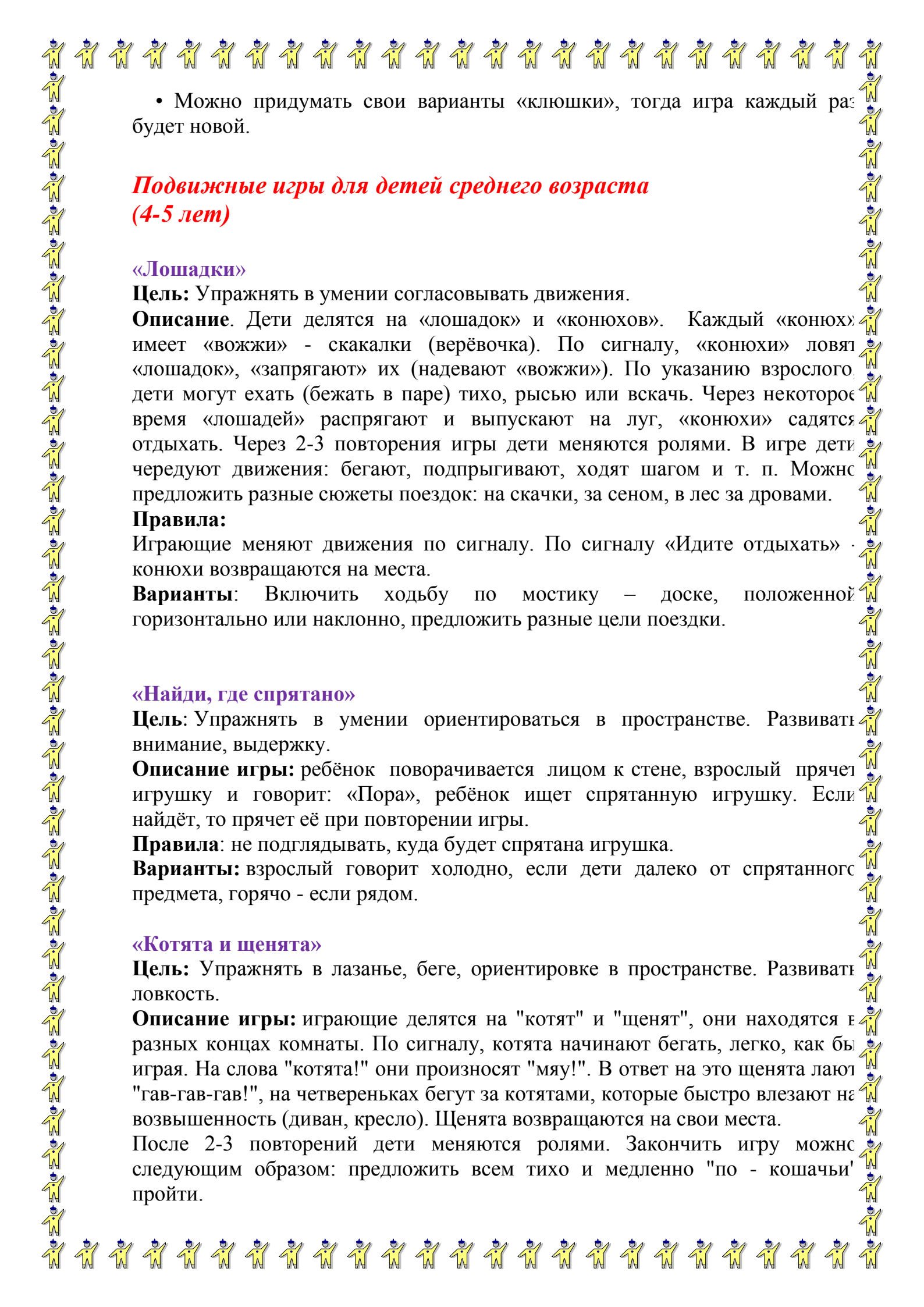
**Цель:** Развивать координацию движений, дыхательную систему.

**Описание.** В этой игре, нужно забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота можно сделать из стульев, из двух игрушек и др.,

- **Первый вариант:** усиленно дуя, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придётся действовать не стоя, а на коленях.

- **Второй вариант:** забиваем гол «колбаской» (воздушный шарик вытянутой узкой формы).

- **Третий вариант:** загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо неё лопатку для жарки, кусок плотного картона, глянцевый рекламный буклет и т.д.



• Можно придумать свои варианты «ключки», тогда игра каждый раз будет новой.

## **Подвижные игры для детей среднего возраста (4-5 лет)**

### **«Лошадки»**

**Цель:** Упражнять в умении согласовывать движения.

**Описание.** Дети делятся на «лошадок» и «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки (верёвочка). По сигналу, «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). По указанию взрослого дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т. п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами.

### **Правила:**

Играющие меняют движения по сигналу. По сигналу «Идите отдыхать» конюхи возвращаются на места.

**Варианты:** Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

### **«Найди, где спрятано»**

**Цель:** Упражнять в умении ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, выдержку.

**Описание игры:** ребёнок поворачивается лицом к стене, взрослый прячет игрушку и говорит: «Пора», ребёнок ищет спрятанную игрушку. Если найдёт, то прячет её при повторении игры.

**Правила:** не подглядывать, куда будет спрятана игрушка.

**Варианты:** взрослый говорит холодно, если дети далеко от спрятанного предмета, горячо - если рядом.

### **«Котята и щенята»**

**Цель:** Упражнять в лазанье, беге, ориентировке в пространстве. Развивать ловкость.

**Описание игры:** играющие делятся на "котят" и "щенят", они находятся в разных концах комнаты. По сигналу, котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котята!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на возвышенность (диван, кресло). Щенята возвращаются на свои места.

После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по - кошачьи" пройти.



**Правила:** действовать по сигналу «Котята».

## **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет)**

### **«Перелёт птиц» (бег, лазанье)**

**Цель:** Упражнять в лазанье. Развивать реакцию на словесные сигналы.

**Описание игры:** Дети стоят на одном конце комнаты, они птицы. На другом конце комнаты вышка (гимнастическая стенка, скамейка). По сигналу: «Птицы улетают!» - «птицы» летят расправив крылья. По сигналу: «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась» - птицы снова летят.

### **«Земля, вода, воздух» (метание)**

**Цель:** Учить детей ловить мяч. Развивать ловкость и внимание, быстроту. Закрепить название рыб, птиц.

**Инвентарь.** Малый мяч.

**Подготовка к игре.** Игроки, садятся по кругу. Взрослый, с мячом в руках, в середине круга.

**Описание игры.** Игра начинается по указанию ведущего, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому ведущий бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если ведущий называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

### **«Кольцебросы» (метание)**

**Цель:** учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

**Описание игры:** дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполняют задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

**Варианты:**

- ✓ Дети встают у второй линии и бросают кольца.
- ✓ Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.



## **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

### **Зеркало**

**Цель:** воспитывать артистичность и выразительность движений.

**Описание.** Водящий стоит к игроками лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т.д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

**Примечание.** Роль водящего может выполнять как взрослый, так и ребёнок.

### **Фантазёры**

**Цель:** формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, взрослый громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал ведущий. Отмечается самый интересный образ.

**Примечание.** Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

### **«Повтори наоборот»**

**Цель:** развивать пространственную координацию.

**Описание.** Водящий стоит лицом к игрокам. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

### **Летает – не летает**

**Цель:** воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки встают в круг по одному, ведущий называет предметы, насекомых. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, шарик, жук, самолёт, птица, и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

