

Подвижная игра – это увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребенка с соблюдением определенных правил.

Трудно переоценить **пользу подвижных игр для малыша**. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры **развивают координацию движений**, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В процессе этих игр малыши учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.

Активное физическое развитие ребенку обеспечивают такие игры:

догонялки;

жмурки;

игры с мячом (ребенок бросает мяч об стенку, ловит, бросает родителям);

прыжки на двух ногах;

бег на носочках; имитация движений животных и птиц (заяц, медведь, лягушка, цапля, воробей, слон, гусеница, коршун);

ходьба по скамейке или бревну («переправа»);

бег с огибанием препятствий (в доме – стулья, подушки, на улице – скамейки, столбы, деревья);

ходьба с преодолением препятствий (ям, возвышений, ступенек, луж);

ходьба по размеченной траектории (кривая, ломаная линия);

прыжки на фитболе;

ходьба на руках («тачка»).

Дома можно предложить ребенку игру в «меткого стрелка». Поставьте два пластиковых ведра и бросайте в них «снаряды», скрученные из мягкой бумаги: мама – в свое ведерко, малыш – в свое. Выберите для бросков расстояние, с которого кроха сможет попасть в цель. По окончании игры наградите юного «снайпера» игрушкой или сладким сюрпризом. Развивая меткость, ребенок

учится координировать движения рук.

Солнечный зайчик

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу – его можно ловить ногами.

Скачут побегайчики

Солнечные зайчики,

Мы зовем их — не идут,

Были тут — и нет их тут.

Прыг, прыг по углам,

Были там — и нет их там.

Где же зайчики? Ушли,

Мы нигде их не нашли.

(А. Бродский)

У медведя во бору

Для этой игры необходимо участие двух взрослых. «Медведь» (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребенком (или детьми) ходит по лесу, собирает «грибы», «ягоды», они перекликаются: «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

У медведя во бору

Много шишек наберу,

А медведь слепой –

Не бежит за мной.

Веточка обломится –

Медведь за мной погонится!

На последнем слове «медведь» рычит (нежно!, чтобы не испугать малышей) и бежит за играющими, ловя их.

Медведь и дети

Один из взрослых назначается «медведем». Другой взрослый и дети сидят на корточках в одном конце комнаты. «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет детей и приговаривает:

*Мишка по лесу гулял,
Долго, долго он искал,
Мишка деточек искал,
Сел на травку, задремал.
Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и дремлет.
Взрослый и дети говорят:
Стали деточки плясать,
Мишка, Мишка, вставай,
Стали ножками стучать.
Наших деток догоняй.*

На последнем слове дети бегут в другой конец комнаты и присаживаются там на корточки.

Раз, два, три – лови!

Дети становятся на одной стороне комнаты. Они говорят: «Раз, два, три – лови!» - и бегут к противоположной стене комнаты. Водящий, который находится в центре комнаты, должен успеть поймать игроков, пока они не добежали до стены.

Салки со змеей

Звучит веселая музыка для детей, дети бегают, прыгают, веселятся. Музыка смолкает, и дети приседают на корточки и затаиваются (чтобы змея их «не заметила»). Змея (игрушечная) ползает мимо детей, а детям надо удержаться и не броситься убежать от змеи. В этой игре у детей развивается выдержка.

Гуси, гуси

Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Волк и овечки

Дети встают в круг, в середине которого сидит «волк» (выбранный ребенок).

Остальные дети – «овечки» тихонько подходят к «волку», при этом можно предложить детям выполнять различные движения (приседать, хлопать в ладоши и т.п.).

Когда одна из «овечек» дотрагивается до «волка» – он вскакивает и начинает ловить детей. Пойманная «овечка» становится вместо него «волком», и игра продолжается.

Мыши водят хоровод

Дети - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей)

Мыши водят хоровод

На лежанке дремлет кот.

«Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька кот

Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

Мышки-трусички

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети – «мышки» - медленно идут у нему, приговаривая слова потешки и выполняя соответствующие движения:

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть который час.

Раз- два - три- четыре,

Мыши дёрнули за гири.

Вдруг раздался страшный звон:

«Бом- бом- бом- бом!»

Убежали мышки вон!

«Кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

Птички в гнездышках

Дети – «птички» - встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнздышек, ищут зернышки».

«Птички» спрыгивают или сходят с возвышений, «летают», размахивают «крылышками», приседают, «клюют» «зернышки». По сигналу взрослого: «Дождь пошел!» - птички улетают в свои гнздышки.

Блин и оладушки

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате, затем взрослый говорит: "Блин", - или, "Оладушки". Детям надо встать в соответствующий обруч.

Перебрось игрушки

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между вами и ребенком поровну. Вы кидаете свои мягкие игрушки на территорию ребенка, а он - на вашу. Задача: перебросить все мягкие игрушки на площадь другого игрока.

День - ночь

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

Автомобили

Каждый из игроков назначается «автомобилем».

Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу.

«Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т.п. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются побыстрее занять свой «домик».

Поезд

Дети встают друг за другом в колонну и кладут руки на плечи впереди стоящему ребенку. Получается «поезд», который медленно движется по комнате со словами:

*Вот поезд наш едет,
колеса стучат,
а в поезде этом
ребята сидят.*

*«Чу-чу-чу, чу-чу-чу»,
- бежит паровоз
далеко, далеко,
ребят он повез
далеко-далеко.*

*Но вот остановка:
«Кто хочет слезать?
Вставайте, ребята,
пойдемте гулять!».*

(А. Ануфриева)

На последних словах дети разбегаются и могут делать вид, будто собирают грибы – ягоды. По сигналу взрослого они опять встают друг за другом, изображая вагончики.

Комарики и лягушка

Взрослый назначается «лягушкой», дети – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают по комнате, машут «крыльями». Взрослый произносит:

*Сел комарик на кусточек,
На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек, спрятался!*

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на заранее приготовленные стульчики и накрывают голову и лицо платочками. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

Птички и автомобили

Девочки назначаются «воробьями», а мальчики – «автомобилями». Взрослый говорит: «Птички вылетели погулять». Девочки - «птички» - «летают» по комнате, «машут крыльями», «клюют зерна». По сигналу взрослого:

«Автомобили выехали!» — «птички» быстро убегают с дороги, а мальчики начинают изображать машины: «крутят руль» и «ездыт» по «дороге». В следующий раз детям можно поменяться ролями.

Пчелки

Дети – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» (взрослый или игрушка в руках взрослого) и говорит:

Мишка-медведь идет

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев».