

## **Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

### **Прокати мяч в ворота.**

Взрослый и ребенок встают (или садятся на пол) на расстоянии 4-6 шагов один от другого, в руках у взрослого мяч (диаметром 15-18 см). Между играющими посередине устанавливаются ворота из кубиков.

Взрослый произносит: «Будем мы сейчас играть, мяч в воротики катать!»

Играющая пара начинает прокатывать мяч через ворота друг другу.

### **Собери букет.**

На полу в произвольном порядке раскладываются силуэты цветов, заранее вырезанные из цветного картона (размером 15-18 см). После слов взрослого: «Раз, два, три, букет собери!» играющие начинают собирать цветы в букеты. Побеждает игрок, собравший больше цветов. При этом взрослый старается собирать цветы медленнее, чем ребенок. Можно играть в другие варианты игры, например «Собери снежинки», «Собери овощи с грядки».

### **Лови мяч.**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 м. В руках у взрослого мяч. Взрослый бросает мяч ребенку, тот возвращает его обратно. При этом взрослый (впоследствии вместе с ребенком) произносит: «Лови, бросай, упасть не

давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова рекомендуется произносить не спеша, чтобы ребенок успел поймать мяч, а затем перебросить его

взрослому. При дальнейшем повторении игры расстояние между игроками можно

увеличивать.

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

### **Пробеги тихо.**

Водящему завязывают глаза непрозрачным платком, и он присаживается на корточки. Через некоторое время (5-10 с) второй играющий бесшумно бежит мимо водящего. Если водящий услышит шаги, он говорит: «Стой!»- 2 игрок

останавливается. Водящий, не снимая платок с глаз, показывает, где слышал шум шагов. Если он правильно указал направление, то 2 игрок возвращается на исходную позицию и игра повторяется, если ошибся, то водящий и 2 игрок меняются ролями.

### **Быстрые машинки.**

К игрушечным машинкам привязывают веревки одинаковой длины (1-1,5 м) с палочками на концах. Взрослый и ребенок встают в одну линию, каждый держит в руках палочку, к которой привязана веревка с машинкой. По команде «Раз-два, раз-два, начинается игра!» они, вращая пальцами палочку, наматывают на нее веревку, подтягивая таким образом к себе машинку. Побеждает тот игрок, чья машинка «приедет» первой.

### **Кенгуру.**

Играющие встают на одну линию с мячом (диаметром 18-20 см) в руках. По команде «Начинаем мы игру. Быстро прыгай, кенгуру!» игроки зажимают мяч между коленями и прыжками передвигаются вперед до заранее установленной (на расстоянии 3-4 м) кегли. В соревновании побеждает игрок, который первым прискачет к финишу, не потеряв при этом свой мяч.

### **Волшебный мешочек.**

Первому игроку непрозрачным платком завязывают глаза и дают в руки «волшебный мешочек», в котором помещены 5-6 различных предметов. Игрок достает из мешочка предмет и, ощупывая его, должен определить, что он достал. Когда мешочек опустеет, игроки меняются ролями. В мешок можно положить другие предметы. Игра повторяется со вторым участником. Побеждает тот из игроков, кто правильно угадает наибольшее число предметов.

### **Назови насекомое.**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1 м. В руках у взрослого мяч, который он пять раз подряд кидает ребенку, а ребенок, возвращая мяч, называет любое известное ему насекомое (пчела, муравей, кузнечик, шмель, муха и другое). Взрослый считает названных насекомых.

При каждом повторении игры игроки меняются ролями. Можно играть в другие варианты игры, например «Назови фрукт», «Назови животное» и другое.

### **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет** **Дни недели.**

С помощью считалки выбирается игрок. Он подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и далее (на каждый бросок называется день недели). После завершения или в случае ошибки игрок передает мяч второму игроку. При повторении игры можно называть не дни недели, а месяцы года, названия сезонов и другое.

### **Поспеси, но не урони.**

Игроки встают на одной линии на небольшом расстоянии друг от друга. На расстоянии 6-10 шагов обозначена вторая линия. На вытянутой руке каждый из игроков держит кубик. По команде «На старт, внимание, марш!» игроки бегут ко второй линии, стараясь обогнать друг друга и не уронить кубик.

### **Кто больше соберет предметов.**

Взрослый и ребенок встают на небольшом расстоянии друг от друга с ведерками (корзинками, мешочками) в руках. Перед ними на полу рассыпаются в произвольном порядке однородные предметы (шишки, кубики, шарики и другое) небольшого размера. По команде «Раз, два, три, шишки быстро собери!» игроки начинают собирать предметы в свои ведерки, при этом разрешается брать в руку только по одному предмету. По команде «Стоп!» игроки прекращают собирать предметы и подсчитывают, кто больше набрал.

### **Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет** **Четыре стихии.**

Взрослый и ребенок встают на расстоянии 150-200 см друг напротив друга. В руках у взрослого мяч. Он объясняет ребенку: «Четыре стихии — это земля, вода, воздух, огонь; на земле живут звери, в воде- рыбы, в воздухе- птицы, в

огне не живет никто». Взрослый бросает мяч ребенку и называет одну стихию, например «Земля!». Ребенок ловит мяч и сразу же кидает его обратно, называя какого-либо зверя,

соответствующего данной стихии. На слово «Огонь!» мяч ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Игра повторяется несколько раз подряд (3-5 раз), постепенно убыстряя темп. Если игрок дает неправильный ответ или затрудняется в ответе, то игроки меняются ролями. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается с помощью считалки.

### **Не наступи.**

На полу располагают гимнастическую палку (скакалку). Игрок становится боком к ней, произносит слова: «Вправо! Влево! Вправо! Влево! И одновременно выполняет прыжки вправо-влево через палку (скакалку). Через некоторое время

(15-20 с). Это же выполняет другой игрок.

Примерные упражнения с мячом:

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками;
- ударить мяч об пол двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками;
- подбросить мяч вверх правой, поймать левой рукой (и наоборот);
- перебрасывать мяч из правой руки в левую и обратно;
- ударить мяч об пол правой рукой, а поймать левой (и наоборот);
- подбросить мяч вверх, присесть-встать и поймать его спереди.