**Подвижные игры и упражнения для детей младшей группы (3-4года)**

**Игровое задание «Птички».**

Взрослый объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза.

**Подвижная игра «Кот и воробышки».**

«Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой.

Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе со взрослым, который произносит:

Котя, котенька, коток,

Котя – черненький хвосток,

Он на бревнышке лежит,

Притворился, будто спит.

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

**Подвижная игра «Быстро в домик».**

Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Взрослый предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

**Игра «Ловкий шофер».**

Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу взрослого «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если взрослый поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

**Игровое упражнение «Быстрый мяч».**

Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу взрослого дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2–3 раза.

**Подвижная игра «Зайка серый умывается».**

Дети становятся перед взрослым полукругом и все вместе произносят:

Зайка серый умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».

**Подвижная игра «Мыши в кладовой».**

Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».

Сбоку от играющих сидит взрослый – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их)

**Подвижная игра «Поймай комара».**

Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Взрослый находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.

**Подвижная игра «Коршун и птенчики».**

Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Взрослый предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

**Подвижные игры для детей средней группы (4-5 лет)**

**Подвижная игра «Кот и мыши».**

На одной стороне площадки на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).

Взрослый говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит

Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.

Взрослый приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд взрослый восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

**Подвижная игра «Найди себе пару».**

Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.

**Подвижная игра «Самолеты».**

Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу взрослого «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

**Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».**

На одной стороне площадки –взрослый (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Взрослый говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту, а взрослый их догоняет. Взрослый произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

**Подвижная игра «У медведя во бору».**

На одной стороне площадки проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией «дом» детей. Взрослый назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.

Взрослый говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется.

**Подвижная игра «Ловишки».**

Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулcя ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

**Подвижная игра «Лошадки».**

Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу взрослого «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию взрослого дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

**Подвижные игры для детей 5-6 лет**

**Подвижная игра «Мышеловка».**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и

тут же выбегают с другой стороны. По сигналу взрослого:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

**Подвижная игра «Сделай фигуру».**

По сигналу взрослого 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. Взрослый отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

**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.

**Подвижная игра «Удочка».**

Играющие стоят по кругу, в центре — взрослый. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Взрослый вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, взрослый делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

**Подвижная игра «Быстро возьми».**

Дети образуют круг и по сигналу взрослого выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки 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.

**Подвижная игра «Перелет птиц».**

На одном конце площадки находятся дети — они птицы. На другом конце площадки — средства , на которые можно «залететь» (скамейки, пеньки, бревна и т.д.) - это деревья. По сигналу взрослого: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всей площадке; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда взрослый произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры взрослый в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

**Подвижная игра «Не оставайся на полу».**

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всей площадке. Как только взрослый произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, пеньки и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

**Подвижная игра «Гуси-лебеди».**

На одном краю площадки обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

**Подвижные игры для детей 6-7 лет**

**«Ловкие ребята».**

Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

**Подвижная игра «Не оставайся на полу».**

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. «Ловишка» бегает вместе с детьми по залу площадке. Как только взрослый произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (скамейки, пеньки). «Ловишка» старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водяший.

**Подвижная игра «Удочка».**

Дети стоят в кругу. В центре круга взрослый держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Взрослый вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно взрослый показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Взрослый вращает мешочек в обе стороны попеременно.

**Подвижная игра «Не попадись».**

На земле чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

**Подвижная игра «Перелет птиц».**

На одной стороне площадки находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия—скамейки, пеньки, спилы и т.д. — это деревья. По сигналу взрослого «Птицы улетают!»- дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всей площадке. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда взрослый произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по площадке — «птицы продолжают свой полет». Страховка обязательна.