

Роль подвижных игр для детей.



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.

На третьем году дети уже относительно хорошо ходят, бегают, ползают и лазают, поэтому двигательное содержание **подвижных игр** для этого возраста основано этих движениях.

В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10—15 мин.

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 (на краю площадки) 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 (площадки). «Медведь» ходит по комнате (площадке), 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 (площадки) 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 (площадки) и присаживаются там на корточки.

Раз, два, три – лови!

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



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 (у края площадки). 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 (стороне площадки) (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-гусишки

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети – «мышки» - медленно идут к 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 или стульчики), расположенные на одной стороне комнаты (площадки). Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки».

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

Блин и оладушки

В центре комнаты (площадки) кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате (площадке), 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 (площадке) «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 двигается по комнате (площадке) 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 (площадке), 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 (площадке), «машут крыльями», «клюют зерна». По сигналу взрослого: «Автомобили выехали!» — «птички» быстро убегают с дороги, а мальчики начинают изображать машины: «крутят руль» и «ездят» по «дороге». В следующий раз детям можно поменяться ролями.

Пчелки

Дети – «пчелки» - бегают по комнате (площадке), «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».



Воронята

Дети изображают воронят. Дети присаживаются на корточки и делают вид, будто спят. Взрослый говорит:

*Воронята крепко спят,
Все по гнездышкам сидят,
А проснутся на заре,
Будут каркать во дворе».*

На последнем слове стихотворения дети просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар», - начинают «летать» по комнате (площадке) и махать «крыльями». Взрослый сопровождает их действия словами:

*Полетели, полетели,
Воронята полетели: «Кар-кар».
Вышла тетья на дорожку,
Вороньятам сыплет крошки.
Воронята прилетали,
Всё до крошки поклевали:
«Тук-тук-тук, тук-тук-тук», —
Клювами стучали.*

Дети – «воронята» - присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: «Тук-тук-тук». Взрослый берет игрушку-собачку и говорит:

*Тузик по двору гулял,
Вороняток испугал:
«Ав-ав, ав-ав!»*
(А. Ануфриева)

Собачка «догоняет» «воронят», а «воронята» «улетают» в свои «гнездышки» и присаживаются на корточки.

Зайчики и домики

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Дети – «зайчики» - прыгают и бегают по комнате (площадке). На слова взрослого: «Серый волк!» — дети забегают в свои «домики».

Мотыльки

Дети изображают мотыльков. Взрослый проговаривает слова стихотворения:

*На зеленом на лугу
Мотыльки летают.
И с цветочка на цветок
Весело порхают.
Дети бегают, машут руками-крылышками, «порхают».
Таня вышла на лужок,
У нее в руках сачок.
Берегись-ка, мотылек,
Улетай скорей, дружок!*
(А. Ануфриева)

«Мотыльки» убегают от взрослого, который держит в руках яркий сачок и пытается их поймать.

Каждому по игрушке!

На полу в разных местах разложены мягкие игрушки. Дети бегают по комнате, стараясь не задевать игрушки. На определенный сигнал: хлопок в ладоши, удар в бубен, звон колокольчика - каждый ребенок подхватывает на руки одну из игрушек. Затем кладет игрушку на место, и игра продолжается.



Найди свою пару

Дети встают в пары. Каждой паре детей выдается по одинаковому предмету, например, одной паре – по красной ленточке, другой паре – по маленькому шарик и т.д.

По сигналу взрослого дети разъединяются и произвольно бегают по комнате (площадке). По второму сигналу каждый ребенок должен как можно быстрее найти свою пару. Проигрывает пара, дольше всех искавшая друг друга. Эту игру можно проводить и без предметов – игроки должны запомнить друг друга.

**В такие подвижные игры мы играем с детьми в детском саду.
Предлагаем и вам вместе с вашими детьми, друзьями, родственниками
играть в них дома и на природе.**