

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 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, 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.

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 гнездышек, ищут зернышки».

«Птички» спрыгивают 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 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 игрушки на территорию ребенка, а он - на вашу. Задача: перебросить все 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» «ездыт» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную досочку (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 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 «ездят» 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».

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 и махать «крыльями». Взрослый сопровождает их
действия словами:

*Полетели, полетели,
Воронята полетели: «Кар-кар».
Вышла тетя на дорожку,
Воронятам 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. 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 шарiku и т.д.

По сигналу взрослого дети разъединяются и произвольно бегают по комнате. 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.