

ОТ 3  
ДО 5

ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ

# ХОДЬБА И БЕГ

УПРАЖНЕНИЯ

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)



# ПОДВИЖНАЯ ИГРА **ХОРОВОД**

**Задачи:** учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.

**Описание:** Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.

*Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов  
Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!  
До того мы закружились,  
Что на землю повалились.  
Бух!*

При произнесении последней фразы выполняют приседания.



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

# КАРУСЕЛИ

**Задачи:** развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

**Описание:** Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:

*Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,  
А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!  
Тише, тише, не бегите, карусель остановите,  
Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!*

Дети останавливаются.

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

# ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

**Задачи:** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

**Описание:** Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: **«Полетели, воробушки, на дорожку»** - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками».

По сигналу воспитателя: **«Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!»** - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (*садятся на скамейки*). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

# ПОДВИЖНАЯ ИГРА **КУРЫ В ОГОРОДЕ**

**Задачи:** развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, приседании и подлезании.

**Описание:** На середине площадки ограничивают небольшую площадь – «огород». Недалеко от него, с одной стороны площадки ставят стул – это «дом» сторожа, с другой стороны на уровне груди ребёнка на стойках укрепляют рейку или натягивают ленту – «дом» для кур.

По сигналу воспитателя: **«Идите, курочки, гулять»** - дети – «куры» подлезают под «ограду» (рейку), пробираются в «огород», бегают, «ищут» корм, «кудахчут». «Сторож» замечает «кур» и гонит их из «огорода» - хлопает в ладоши, приговаривая: **«Кыш, кыш!»**  
Дети – «куры» убегают, подлезают под рейку и прячутся в «дом». «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра повторяется.

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

# ВОРОНЫ И СОБАЧКА

**Задачи:** научить детей подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу.

**Описание:** Выбирается «собачка», остальные дети - «вороны».

*Возле ёлочки зелёной*

*Скачут, каркают вороны: «Кар! Кар! Кар!»*

Дети прыгают, изображая ворону.

*Тут собачка прибежала*

*И ворон всех разогнала: «Ав! Ав! Ав!»*

Дети убегают от "собачки".

Игра повторяется 2-3 раза.



# ГУСИ - ГУСИ

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

**Задачи:** развитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.

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.



# ДОЖДИК И ПЧЁЛЫ

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

**Задачи:** развитие у детей координации движений, быстроты реакции, упражнять в беге.

**Описание:** На площадке разложить большие плоскостные цветы.

1. Дети-«пчелы» летают между цветами под песню.
2. Приседают рядом с цветами на корточки и ладошкой как будто зачерпывают сок и пьют его.
3. Встают на ноги, руки отводят назад и поворачивают голову вправо-влево, подняв ее.
4. Дети-«пчелки» быстро стараются убежать в домики-ульи (обручи разложенные по краю площадки). Инструктор держит в руках картонную тучку и подыгрывает детям, подгоняет их быстрее прятаться в домики.