

Подвижные игры. Играем с детьми дома и на прогулке.

/рекомендации родителям/

Одним из основных средств физического воспитания детей, способствующих формированию правильной осанки, являются подвижные игры. Их можно проводить с детьми с 3 лет.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как смелость, уверенность, настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Игры для детей 3-4 лет

1. **«Лошадки».** Играющие становятся парами. Один в паре - «лошадка», другой - «кучер», который управляет лошадыо с помощью «вожжей» (веревки). По команде взрослого «лошадки» идут шагом, бегут рысью или останавливаются («Тпру!»). «Лошадки» выполняют движения только по команде взрослого. Тот, кто невнимательно слушал команды и ошибся, выбывает из игры.

2. **«По ровненькой дорожке устали наши ножки».** Ребенок ходит между двумя параллельно начерченными линиями и по сигналу «Устали наши ножки» останавливается; затем продолжает ходьбу. В этой игре важно сохранять правильную осанку — не сутулиться, не опускать голову.

3. **«Лови, бросай, упасть не давай!»** Играющие становятся по кругу, в руках у одного из них — мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай, упасть не давай!» — и бросает мяч стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

4. **«Гуси».** В одном углу комнаты или площадки очерчивается дом «гусей», в другом - «луг». «Пастух» (взрослый) с хворостиной в руках отводит «гусей» пастись на «луг», а сам возвращается «домой». Через некоторое время «пастух» зовет «гусей»: «Гуси, гуси!» Услышав голос «пастуха», «гуси» отвечают: «Га-га-га!». «Пастух» может так звать «гусей» несколько раз, но как только скажет: «Летите домой!» - «гуси», расправив крылья (вытянув руки в стороны) и размахивая ими, бегут в «дом». Выигрывает тот, кто прибежит в «дом» первым.

5. **«Поймай комара».** Играющие становятся по кругу, лицом к центру, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Взрослый стоит в середине круга. В руках у него длинный прут (длиной до 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» (из бумаги или материи). Взрослый кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его руками. Когда «комар» пойман, все хлопают в ладоши.

Игры для детей 5-7 лет

1. **«Кот и мышки».** Играющие становятся по кругу, держась за руки, но, не замыкая его, т.е. оставляя в нем «ворота». Руководитель игры из числа детей выбирает «кота» и «мышку». «Кот» становится за кругом, а «мышка» - внутри него. «Кот» старается поймать убегающую «мышку», пробегая через «ворота» или под руками детей. Дети везде пропускают «мышку», а «кота» стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда «кот» поймает «мышку», они становятся в общий круг. На их место назначаются другие дети, и игра возобновляется.

2. **«Не попадись на удочку!».** Дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых в сторону рук. Руководитель игры стоит в центре круга и вращает по кругу шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте: мешочек не должен касаться ног. Тот, кого заденет «удочка», выбывает из игры и отходит в сторону.

3. **«Кукушка».** Играющие изображают птиц, каждый располагается в очерченном кружке «гнезде». «Кукушка» - без гнезда. По сигналу взрослого: «Кыш, полетели» — «птицы» покидают «гнезда» и «летают» (бегают) где им угодно; кукушка вместе с ними. По сигналу: «Домой!» все, в том числе «кукушка», бегут и занимают любое «гнездо». Оставшийся без гнезда становится «кукушкой». Игра повторяется 5-6 раз.

4. **«Болото».** На полу или площадке чертят две линии (на расстоянии 7 - 10 шагов друг от друга). Между ними рисуют 10 - 12 кругов (на расстоянии 25-30 см друг от друга) - это «кочки», а кругом «болото», его можно обвести чертой. Играющие располагаются вдоль одной линии. Их задача: перебраться по

«кочкам» с одного «берега» (линии) на другой. Они по очереди прыгают на обеих ногах по «кочкам». Попавший в «болото» выходит из игры (идёт «сушиться» на «берег»). Выигрывают те, кто благополучно переберется с одного «берега» на другой.

5. **«Салка с мячом».** Дети становятся по кругу. «Салка» — в центре круга, у его ног лежит мяч. «Салка» выполняет различные движение подскоки, наклоны, приседания, хлопки, повороты. Играющие повторяют эти движения за ним. По сигналу руководителя игры (взрослого): «Раз, два, три — из круга беги!» дети разбегаются в разные стороны, а «салка» быстро поднимает мяч с земли и бросает его в убегающих. После этого по сигналу взрослого: «Раз, два три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. «Салкой» становится тот, в кого попал мяч. Если же никто не осален мячом, остается прежний «салка», и игра продолжается.

6. **«Салки с перебежками».** На противоположных сторонах площадки (комнаты) чертят два «дома». Играющие располагаются в одном из «домов». В середине площадки между «домами» находится водящий. Играющие произносят хором:

*Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.*

С последними словами все перебегают в другой «дом» — напротив. Водящий в это время салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выбывает из игры. Затем играющие перебегают из нового «дома» в прежний и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает (осалит) всех ребят. Тогда выбирают нового водящего, и игра возобновляется. Основные правила игры: Водящий имеет право ловить или салить только вне «дома». Пойманные не должны вырываться из рук водящего.

Воспитатель Аминова Н.Ю.