



**Подвижные игры для детей 4 - 5 лет**

### «Зайка серый умывается...» (прыжки)



Дети становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается.  
Видно, в гости собирается,  
Вымыл хвостик, Вымыл носик  
Вымыл ухо, Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

### «Мяч через сетку» (бросание и ловля мяча)



На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят дети напротив друг друга. По сигналу воспитателя: «Начинай!» - ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, ребенок снова перебрасывает мяч через сетку. Воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группами играющих.

### «Найди где спрятано» (ориентировка в пространстве)



Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет.

### «У медведя во бору» (Бег)



Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит,  
Всё на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение, медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

## «Найди и промолчи» (ориентировка в пространстве)



Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре.

## «САМОЛЕТЫ» (бег)



Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**Правила:** Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!». По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

**Варианты:** Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

## «ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ» (бег)



Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

**Правила:** Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

**Варианты:** Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

## «Кегли» (катание шара)



Кегли ставят с интервалом 10-15 см. друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1,5 метра.

## «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ» (прыжки)



На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

**Правила:** Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

**Варианты:** Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

## «Перелёт птиц» (лазание)



Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

## «ПТИЧКИ И КОШКА» (бег)



На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

**Правила:** Кошка ловит птичек только в кругу. Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты:** Если кошка долго не может никого поймать, назначить еще одну кошку.

## «Пастух и стадо»



Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру

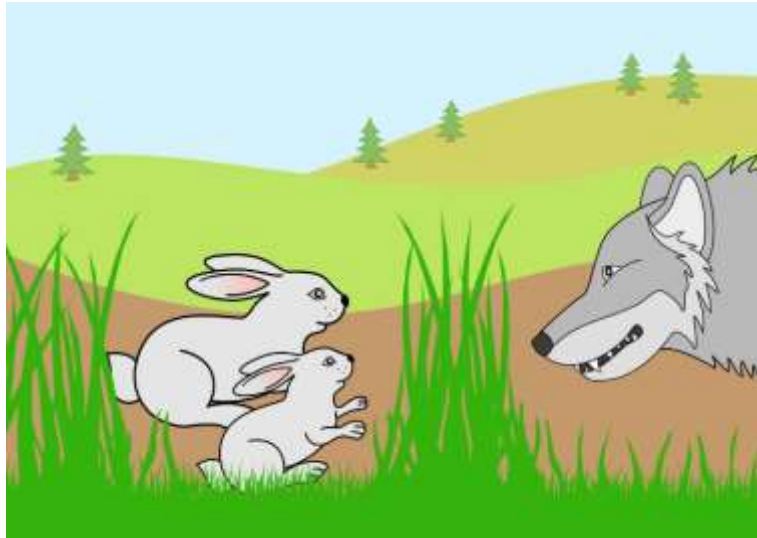
А коровки в лад ему

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».

Затянули: «Му-му-му».

Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.

## «ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (прыжки)



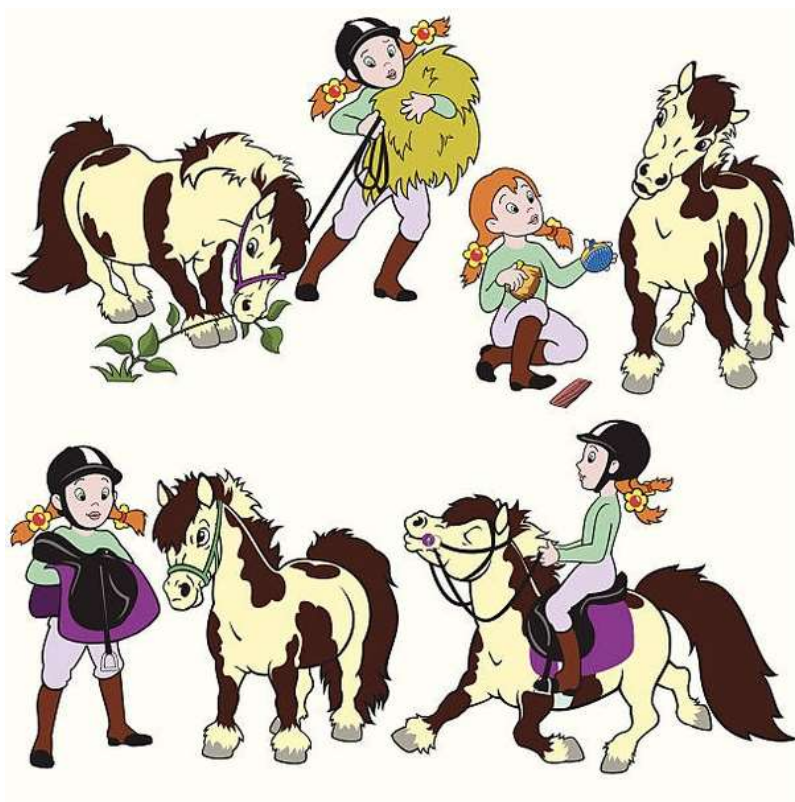
Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «**Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк**». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «**Волк**», **волк выходит из оврага и бежит за зайцами**, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**Правила:** Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

**Варианты:** Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.



## «ЛОШАДКИ» (бег)



Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: **«Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!»**. Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя: **«Приехали!»** конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит: **«Идите отдыхать!»**. Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя: **«Конюхи, запрягайте лошадей!»** конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: **«Отведите лошадей в конюшню!»**. Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

**Правила:** Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

**Варианты:** Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

## «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ» (бег)



Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

**Правила:** Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.

**Варианты:** Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

## «Мяч водящему» (бросок мяча)



Дети, разделившись на равные подгруппы, образуют 3-4 круга. Внутри круга - водящий. Он поочередно бросает мяч каждому игроку и игрок ловит мяч. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая раньше закончит переброску мяча.

**Правила:** бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, то его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

### «Бездомный заяц». (бег)



Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают *из* домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося: «Зайцы в поле побежали, по полянке поскакали».

Дети *выбегают* и резвятся на площадке. Игра продолжается.

### «Подбрось-поймай» (игра с бросанием и ловлей мяча)



Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его. *Указания.* Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

### «Котята и щенята» (с прыжками)



Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие - щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята - на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро). Воспитатель предлагает котьятам побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки. Они на четвереньках бегут за котьятами и лают «ав-ав-ав-ав!». Котьята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется.

### «Кто ушёл?» (на ориентировку в пространстве, внимание)



Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5 – 6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

## «Ловишки» (бег)



Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий – ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три – лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3-4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

*Указания.* Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак – повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

«Огуречик... огуречик...» (прыжки, бег)



На одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик,  
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

После окончания слов, дети убегают в свой дом. Воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза.