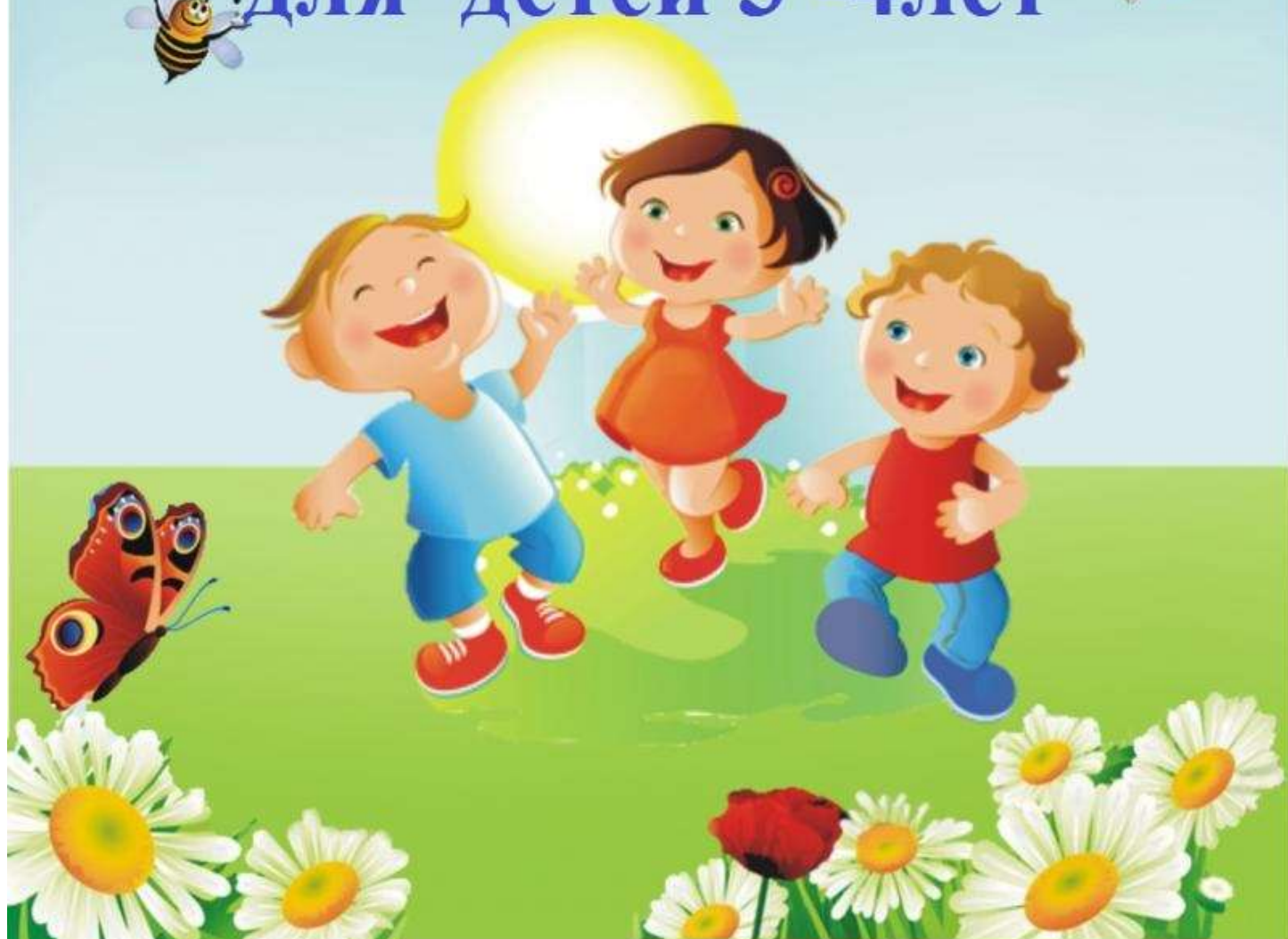


# Подвижные игры для детей 3 -4 лет



**«Бегите ко мне»**

**(бег)**



Воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»

**«Птички»**

**(бег врассыпную)**



Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлёту в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают.

**«Кот и воробышки»**  
**(бег в прямом направлении)**



«Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой.

Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:

Котя, котенька, коток,  
Котя – черненький хвосток,  
Он на бревнышке лежит,  
Притворился, будто спит.

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

**«Быстро в домик»**  
**(ходьба враспынную, бег в прямом направлении)**



Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба враспынную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

**«Ловкий шофер»  
(бег с остановками)**



Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети - «машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

**«Зайка серый умывается»  
(движения под текст, прыжки)**



Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят:  
Зайка серый умывается,  
Зайка в гости собирается.  
Вымыл носик, вымыл хвостик,  
Вымыл ухо, вытер сухо.  
В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».



## «Мыши в кладовой»

(ползание, бег)



Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».

Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мышки» ползут на четвереньках в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.

## «По ровненькой дорожке»

(ходьба, прыжки)



Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:

По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки:  
Раз, два, раз, два,  
По камешкам, по камешкам....  
В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз

### «Поймай комара» (прыжки вверх)



Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближения комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.

### «Лягушки-попрыгушки» (прыжки)



На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети- «лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки по дорожке скачут,  
Вытянувши ножки,  
Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,  
Вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!». После паузы игровое упражнение повторяется.

**«Коршун и птенчики»**  
( ходьба, бег враспынную )



Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий - «коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу враспынную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

**«Птица и птенчики»**  
( бег в разных направлениях )



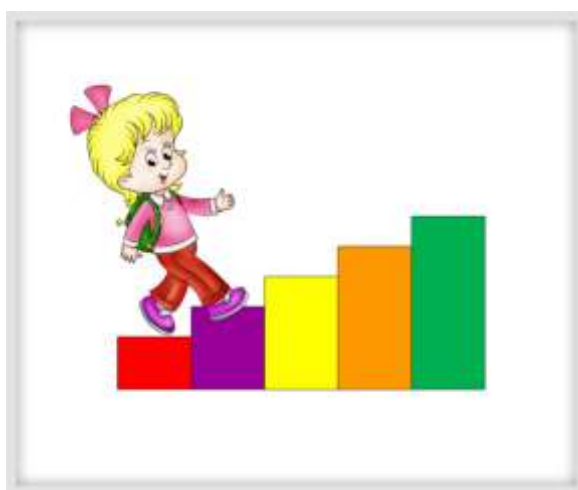
«Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется.

**«Коршун и цыплята»  
(бег враспынную и в прямом направлении)**



С одной стороны зала положен шнур – за ним располагаются «цыплята» – это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун» -водящий, которого назначает воспитатель. Дети- «цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, лети!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).

**«Найди свой цвет»  
(бег)**



В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.



## «Лохматый пес»



Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос.  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит  
Подойдем к нему, разбудим.  
И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место. Игра повторяется.

## «Воробышки в гнездышках» (бег в рассыпную)



Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» – «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают в свои «гнезда».

## «Кролики» (подлезание, прыжки, бег)



Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

## «Автомобили» (ходьба и бег в разных направлениях)



Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.

### «Тишина» (ходьба в колонну)

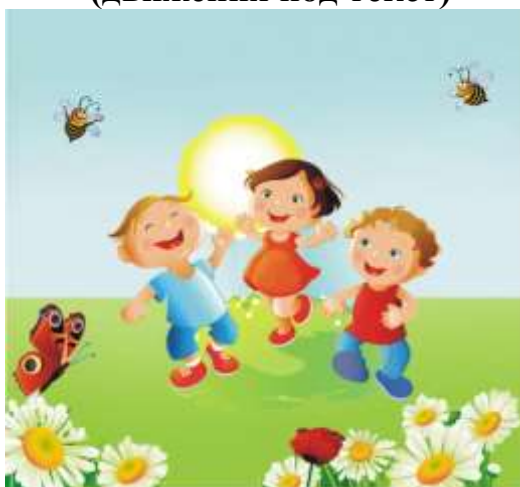


Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,  
Не колышется трава.  
Не шумите, камыши,  
Засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.

### «Мы топаем ногами» (движения под текст)



Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

## «Огуречик, огуречик»

(прыжки, бег)



На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.

## «Кошка и мышки»

(бег)



«Кошка» сидит в центре, а «мышки» бегают по всему залу, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, говорит: «Мяу!» – и начинает ловить «мышек», а те убегают в свою «норку» (за шнур) и прячутся там. При повторении игры ведущий – «кошка» заменяется другим играющим. Но не из числа пойманных.



## «Трамвай» (ходьба, бег парами)



Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три цветных флага: желтый, красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный, желтый - останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг - трамвай едет, дети бегут вокруг зала (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый флаг, чтобы снова можно было двигаться.