

Подвижные игры для детей дошкольного возраста

При выборе игр для младших дошкольников нужно учитывать степень физической нагрузки. Следует чередовать подвижные игры с малоподвижными, чтобы дети не переутомлялись. Желательно, чтобы взрослый сначала провел игру в небольших группах (2 -4 чел.) и только потом во всей группе.

Никто не должен выбывать из игры, участвуют все до ее окончания. Детям больше всего по душе подвижные игры, непродолжительные, с четкими, простыми правилами. Когда игра закончена, подводится итог, называются те, кто хорошо выполнил задания, и те, кому нужно в будущем постараться.

Если ребенок хочет играть с кем-то конкретным, нужно учитывать его желание и не разъединять детей.

Подвижные игры

➤ Игрушка - в круг

Оборудование: игрушки.

Воспитатель чертит небольшой круг, в который ставит игрушку. Она должна быть устойчивой (кубик, пирамида). Первый участник получает игрушку. По сигналу он подходит к кругу и заменяет ее. Возвращается на место, передает взятую игрушку следующему участнику. Второй играющий идет и меняет игрушки. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все дети. Игрушки нужно ставить аккуратно, чтобы они не падали. Расстояние от старта до круга - 2 - 4 м.

Примечание. Круг должен быть небольшим. Дети не заходят в круг, а только тянутся к игрушке и заменяют ее другой. Это развивает внимание.

➤ Пирамида и быстрота

Оборудование: пирамида из 5 - 6 колец.

На столике пирамида из 5 - 6 колец. Первый играющий подходит к столику и разбирает пирамиду. Следующий участник собирает ее. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все дети.

При повторе игры участники меняются местами: кто разобрал пирамиду, теперь собирает ее, и наоборот.

Примечание. Если пирамида собрана неправильно - играющий ошибся, он еще раз выполняет задание.

➤ Кольцо - на колышек

Оборудование: щиток с одним колышком, кольца.

Воспитатель ставит щиток с одним колышком. Первый участник подходит и надевает на колышек кольцо. Второй снимает его и передает следующему игроку. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все дети.

Вариант. Используется щиток с несколькими цветными колышками. Каждому ребенку дают по цветному кольцу. Дети по очереди подходят к щитку и надевают кольцо на колышек соответствующего цвета. Количество колец можно увеличить.

➤ **Перенесем шары**

Оборудование: надувные шары.

На столе лежат два надувных шара. Первый играющий подходит к шарам, забирает их и переносит на другое место по соседству. Второй берет их и возвращает на место, следующий снова переносит шары со стола. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все дети.

➤ **Картошка в ложке**

Оборудование: большая ложка, картофелина.

На небольшом расстоянии от детей стоит стул. Они встают в колонну. У первого играющего картофелина в большой ложке. Он держит ложку двумя руками. По сигналу участник идет до стула, присаживается, затем возвращается и передает ложку с картошкой следующему игроку. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все дети. Если ребенок уронил картошку, он должен ее поднять и продолжить движение.

➤ **Мяч над головой**

Оборудование: мяч.

Дети строятся в колонну. У первого играющего в руках мяч. По сигналу он передает его над головой назад второму игроку и далее по цепочке. Последний играющий, получив мяч, говорит: «Мяч у меня». Если ребенок уронил мяч, он должен его поднять и передать дальше.

➤ **Прыжок кенгуру**

Воспитатель чертит линию. Первый играющий подходит к ней и делает прыжок вперед. Воспитатель отмечает длину прыжка. Дети по очереди прыгают друг за другом.

Вариант. Можно составить команды из 2-3 детей, прыгающих одновременно. Усложнение: дети берутся за руки.

➤ **Тройные прыжки**

Дети по очереди делают с места тройные прыжки, отталкиваясь обеими ногами.

Примечание. Начинать игру нужно с двойных прыжков.