

## Подвижные игры для детей 3-4 лет.

### 1. "Не опоздай"

Цель: развитие ориентирования, нахождение своего места.

Оборудование: кубики.

Содержание. Инструктор раскладывает на полу по кругу кубики. Дети становятся у кубиков. По сигналу инструктора они разбегаются по всему залу. По сигналу "НЕ ОПОЗДАЙ" – бегут к кубикам.

### 2. "Наседка и цыплята"

Цель: развитие навыков ползания под предметом, бега.

Оборудование: 2 стула, веревка, игрушка птичка.

Содержание: Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне зала сидит большая птица. Наседка выходит из дома на поиски корма и зовет цыплят: "ко-ко-ко". По ее зову цыплята подлезают под веревку и бегут к наседке и вместе с ней ищут корм. По сигналу "большая птица" цыплята быстро убегают обратно.

### 3. "Воробушки и кот"

Цель: учить забираться на возвышение, упражнять в спрыгивании с предмета.

Оборудование: скамейка или кубы высотой 10-12 см.

Содержание. Дети становятся на скамейку, стоящую на одной стороне зала, это воробушки на крыше. На другой стороне сидит кот. По сигналу инструктора : "воробушки вылетают", дети спрыгивают со скамейки и разлетаются в разные стороны. Кот просыпается, говорит "мяу-мяу" и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит в свой дом.

### 4. "Найди себе пару"

Цель: учить находить себе пару.

Содержание. Дети ходят по залу парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал, "найди пару" – встают парами, а оставшемуся без пары говорят: "Ты, Сережа, не зевай, быстро пару выбирай". Игра повторяется.

## **5. "Найди свой цвет"**

Цель: развитие ориентирования, умения находить нужное место по цвету.

Оборудование. Флажки 3-4 цветов, ориентиры с соответствующими цветами.

Содержание. Инструктор раздает детям флажки разного цвета (красный, синий, желтый, зеленый). Дети с флажками одного цвета встают в разных частях зала возле ориентиров определенных цветов. После слов воспитателя "идите гулять", дети разбегаются по залу. По сигналу "найди свой цвет", дети встают к ориентирам своего цвета.

## **6. "Цветные автомобили"**

Цель: развитие внимания, тренировка в беге в разных направлениях.

Оборудование. Кольца или кружки разного цвета, флажки разного цвета для Инструктора.

Содержание. На одной стороне зала стоят дети с цветными кружками в руках - это рули. Инструктор в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, а дети с кружком такого же цвета бегут в разном направлении по залу, крутя руль. Когда флажок опускается, дети возвращаются на места. Затем инструктор поднимает флажок другого цвета - бегут другие дети. Можно поднимать сразу несколько флажков.

## **7. "Попугайчик дома"**

Цель: развитие воображения, быстроты реакции.

Оборудование. Обручи по количеству детей.

Содержание. На слова "попугайчики летают", дети бегут по залу, размахивая руками - крыльями. На слова "попугайчики летят домой" дети бегут к обручам - домикам и запрыгивают в них.

## **8. "Кошка и мышки"**

Цель: упражнять в ходьбе мелкими шагами, в беге.

Оборудование: скамейка, стульчик.

Содержание: На одной стороне зала на скамейке сидят мышки, на другой - кошка на стульчике. Мышки маленькими шагами подходят к кошке со словами:

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И мышей всех догоняет.

Кошка открывает глаза и говорит “мяу”. Мышки быстро бегут обратно к скамейке, а кошка старается их догнать. Пойманная мышка становится кошкой.

### **9.”Бой с мячами”**

Цель: упражнять в броске мяча, в беге, в умении действовать по команде.

Оборудование: мячи по числу детей.

Содержание. Дети встают в шеренгу, в руках держат мяч. По команде “пли” дети бросают мяч вдаль. По команде “вперед”, бегут за мячами. Обрато идут шагом.

### **10.”Солнышко и дождик “**

Цель: упражнять в ходьбе в разных направлениях, развитие ориентирования.

Оборудование: зонт для инструктора.

Содержание. На слова воспитателя “солнышко светит, идем гулять” дети расходятся по залу в разные стороны. На слова “дождик” инструктор раскрывает зонт и дети все бегут под ним прятаться.

### **11.”Поросята и волк”**

Цель: упражнение в прыжках, беге, ползании.

Оборудование: 3 больших обруча, маска волка, муз. сопровождение.

Содержание. Дети-поросята сидят в домиках-обручах. Пока звучит песенка поросят, дети выходят из домиков на полянку и там бегают, прыгают, ползают. Когда кончается музыка, появляется волк-инструктор в маске и старается догнать убегающих от него поросят. Дети прячутся в домиках.

### **12.”Волшебные хвосты”.**

Цель: развивать быстроту реакции, тренировать в беге в разных направлениях.

Оборудование: ленточки по числу детей.

Содержание. Инструктор прицепляет каждому ребенку ленточку-хвостик. Дети берутся за руки, образуя круг. Инструктор в центре. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые котята, любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать.

После этих слов дети разбегаются, а инструктор пытается выдернуть у них хвостик. Тот, кто остался без хвоста, садится.

### 13. **”Быстрые собачки.”**

Цель: упражнять в метании вдаль, ползании на четвереньках.

Оборудование: набивные мешочки по числу детей.

Содержание. Дети встают в шеренгу на одной стороне зала. В руках у них мешочек. По свистку дети бросают мешочек вдаль и на четвереньках ползут за ним. Обратно возвращаются шагом.

### 14. **”Лохматый пес”.**

Цель: развивать быстроту реакции.

Оборудование: игрушка-собачка, стульчик, гимнастическая скамейка.

Содержание. Дети сидят на скамейке на одной стороне зала, на другой стороне на стульчике собачка. Дети подходят к ней со словами:

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 же будет.

Дети убегают обратно, а инструктор вместе с собачкой их догоняет.

### 15. **”Пузырь”**

Цель: развивать умение действовать коллективно.

Содержание. Дети стоят в кругу вплотную друг к другу, взявшись за руки.

Вместе с инструктором говорят:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. Когда инструктор скажет “пузырь лопнул”, все дети хлопают в ладоши и присаживаются на корточки.

#### **16.”Лови и бросай - упасть не давай”**

Цель: тренировать в умении ловить мяч и бросать его обратно, развивать быстроту реакции.

Оборудование: мяч.

Содержание. Дети встают по кругу, инструктор в центре с мячом. Он бросает мяч каждому выборочно, а ребенок пытается поймать мяч и бросает его обратно инструктору.

#### **17.”Самолётики”.**

Цель: развивать внимание, ориентацию в пространстве.

Оборудование: длинная веревка или канат.

Содержание. На полу раскладывается веревка по кругу. Дети – самолетики встают внутрь круга. Инструктор произносит слова и дети вылетают на поляну (руки в стороны):

Самолетики летят и на землю не хотят.

В небе весело несутся и друг с другом не столкнутся.

Вдруг летит большая туча.

Стало все темно вокруг –

Самолетики – в свой круг.

С окончанием слов дети занимают место в кругу.

#### **18.”Схвати змею за хвост”.**

Цель: развивать быстроту, ловкость.

Оборудование: веревка.

Содержание: Инструктор держит в руках веревку, бежит с ней - это змея. А дети пытаются поймать ее конец – хвост.

## **19.” Паук и мухи”.**

Цель: развивать внимание, умение вовремя останавливаться.

Оборудование: спокойная музыка, стульчик.

Содержание: На одной стороне зала на стульчике сидит паук – ребенок. Все остальные дети – мухи. Звучит музыка - мухи летают по полянке. Когда музыка выключается, дети должны замереть на месте. Выходит паук и ту муху, которая шевелится, уводит с собой. Пойманная муха становится пауком.

## **20.”Не наступи”.**

Цель: упражнять в прыжках вперед – назад.

Оборудование: гимнастические палки.

Содержание. На полу раскладывают палки. Дети встают около своей палки. По команде “раз” дети прыгают вперед через палку. По команде “два” прыгают назад.

## **МЫШЕЛОВКА**

Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых.

Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают:

"Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей".

Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки опускаются, "мышеловка" захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

## **ПРЯЖА**

Дети разбиваются на пары. Каждой паре дается катушка ниток и карандаш. По команде начинают перематывать нитки на карандаш. Побеждает тот, кто намотает больше ниток в отведенное время.

## **ЗАЙЦЫ И МОРКОВКА**

На асфальте или на полу в зале мелом рисуется круг диаметром 8-10 метров. В круг кладут 10 кубиков. Круг - это огород, а кубики - морковка. Выбирается Хозяин, который будет охранять огород. Все остальные игроки - зайцы. По сигналу ведущего зайцы могут вбегать в круг и воровать морковь, а Хозяин может ловить зайцев. Пойманный заяц выбывает из игры, но Хозяину разрешается ловить их только в пределах круга. Победитель: Заяц, оставшийся последним.

## **НЕВОД**

Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого - ни будь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью невода. Игра продолжается до тех пор, пока неводом не будут пойманы все рыбки, то есть другие участники.

## **СОВА И ЗВЕРИ**

Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные изображают разных зверюшек: мышей, птичек, лягушат, бабочек, зайчиков и т. д. Ведущий дает команду: "День!" Все "звери" бегают и прыгают. По второй команде: "Ночь!" все должны замереть и не шевелиться. Сова вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный совой, становится ее добычей.

## **КОШКИ-МЫШКИ**

Из детей выбирается кошка и мышка. Кошке завязывают глаза, мышке дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. Мышка бежит внутри круга и не переставая звонит в колокольчик. Задача кошки - поймать мышку.

