Подвижные игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста дома

**"Путешествие по весеннему лесу"**

***Разминка***

**-**Пойдем мы с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас на солнечную полянку:

По лесным тропинкам

Медленно пойдем

Запахи апреля

Мы в лесу найдем.

Запах прелых листьев

И коры нагретой,

Первой нежной травки,

Смелых первоцветов.

**«Идем по тропинке»** – *обычная ходьба по кругу*

- Посмотрите по дороге нам попадаются проталины, на которых появились первые подснежники. Поэтому идем очень аккуратно, обходим проталины

**«Обходим проталины»***– ходьба змейкой между лежащими на полу игрушками*

В апреле вы по лесу

Ходите осторожно.

Упасть там иль споткнуться

Весной вполне возможно.

**«Ходьба на носочках»**

Найдете груды шишек,

Тоннели, лунки норы,

Поломанные ветви,

Что стали как заборы.

**«Ходьба с высоким подниманием колен»**

Теперь весенним ветерком

Мы пронесемся с огоньком.

**«Бежим к лесной полянке по тропинке»**– *легкий бег*

- Давайте мы с вами вдохнем свежий чистый лесной воздух

**«Дышим лесным воздухом»** – *спокойная ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания*

***Общеразвивающие упражнения***

**-**Посмотрите, какие высокие деревья в лесу

1.      «Ветер качает деревья»

И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, покачать, опустить руки

- Прилетели птички

Веселые синички,

Тише, тише не шумите,

Вы синичек не спугните

2.      «Птички пьют воду»

И.п. стоя ноги врозь, руки на поясе. Руки отвести назад, наклон туловища вперед

- Выпал птенчик из гнезда.
Как попасть ему туда?
Прыг, да прыг он по траве,
Не взлететь ему наверх.

3. «Посадим птенчика»

И.п. ноги о.с., руки на поясе. Присесть, ладони перед собой, встать потянуться вверх

**-**Вышли на полянку зайки поиграть

4. «Зайки»

И.п. ноги вместе, прыжки на месте

- На полянку выбежали ежики. Давайте мы с вами поиграем с ними.

***Самомассаж «Жил был маленький ежик»****(если есть колючий мячик, если нет, то любой маленький мячик, чтобы уместился в руке ребенка, можно даже шарик из пластилина)*

- В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик *(зажать мячик в ладошках)*

- Выглянул ёжик из своего домика (*раскрыть ладошки и показать мячик*) и увидел солнышко.

- Улыбнулся ёжик солнышку (*улыбнуться*), и решил прогуляться по лесу.

- Покатился ёжик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать мячик*), по извилистой (*катать мячик в ладошках по кругу*).

- Катился-катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*).

- Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать мячик между ладошками*).

- Вдруг набежали тучки (*зажать мячик в одном кулачке, в другом и нахмуриться*) и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиком пальцев стучать по колючкам мячика*).

- Спрятался ёжик от дождя (*спрятать руки за спину*).

- А когда закончился дождь, обрадовался ежик и побежал обратно домой (*зажать мячик в ладошках*).

***Подвижные игры***

***«Птички в гнездышках»***

- Весной из теплых стран к нам возвращаются перелетные птицы и строят гнезда.

**Ход игры:** На полу лежит обруч (либо круг, сделанный из скакалки, веревки и т.д.) – гнездышко. По сигналу взрослого птичка вылетает на середину комнаты, разлетается в разные стороны, приседает, разыскивая корм, снова летает, размахивая руками-крыльями. По сигналу: "Птичка, в гнездышко!" ребенок возвращается на свое место.

***«Очистим лес»***

 - Весной, когда тает снег очень часто остается много сломанных веточек на земле, и даже бывает, что попадаются бумажки. Давайте наведем порядок в лесу.

**Ход игры:** ребенку необходимо собрать палочки, бумажные комочки, игрушки в различные емкости.

**-**Вот и подходит наше путешествие к концу, но посмотри, в нашем лесу солнышко спряталось за тучку. Давай прогоним тучку *(поднять руки вверх, встать на носочки, дуть на воображаемую тучку, и прогонять ладошками).*

Подвижные игры для детей 5 - 7 лет дома

06.04.2020

***«Кто самый ловкий»***

*Инвентарь:* 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см)

На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, взрослый и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечания.

1)  Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.

2)  Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.

3)  Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

***«Завернись в ленту»***

*Инвентарь*: лента длиной 4-6 м.

Взрослый и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Взрослый командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

***«Четыре стихии»***

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у взрослого мяч. Он объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Взрослый бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно и называет какого-либо зверя, например зайца. Если Взрослый скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

1)  Взрослый кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2)  Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они меняются ролями (и наоборот).

3)  По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

***«У Меланьи, у старушки»***

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Взрослый читает стихотворения и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Стихотворение*** | ***Движения*** |
| **У Меланьи, у старушки** | «Завязывают платочек» под подбородком |
| **Жили в маленькой избушке**  | Складывают руки «домиком» над головой. |
| **Пять сыновей и пять дочерей**  | Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменой рук. |
| **И все без бровей**  | Закрывают брови ладонями обеих рук. |
| **Вот с такими носами**  | Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую. |
| **Вот с такими усами**  | Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводят в стороны. |
| **Вот с такими ушами** | Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей. |
| **И все с бо-ро-дой.**  | Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же - левой рукой. |
| **Они не пили, не ели** | Подносят ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой. |
| **Друг на друга смотрели** | Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны. |
| **И разом делали, как я.** | Взрослый показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее. |

Примечания: По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок. При следующем повторении игры водящего выбирают по считалке.