**Консультация для воспитателей и родителей**

**«Подвижные игры с детьми в детском саду и дома».**

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.



Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

Подвижные игры для детей 4-5 лет

***Игра «Цветные машины»***

*Задача: закрепить у детей названия основных цветов, тренировать их зрительное внимание, умение выполнять действия по словесной инструкции.*

*Оборудование: разноцветные кольца по количеству играющих (поровну на каждый цвет), соответствующие им по цвету флажки.*

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки (они машины в гараже) и держат в руках кольца разных цветов («рули»). Взрослый поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кольцо такого же цвета, выбегают на площадку, крутят «рули» и гудят, подражая машинам. Когда взрослый опускает флажок, «машины» возвращаются в гараж. Затем взрослый поднимает флажок другого цвета или несколько одновременно, а дети с кольцами заданных цветов продолжают движение. Если дети не замечают, что флажок опущен, взрослый дает команду словами: «Машины синего цвета возвращаются в гараж!» По мере тренировки можно совсем отказаться от флажков и играть с помощью словесных сигналов.

***Игра «У медведя во бору»***

*Задача: развить ловкость, быстроту движений.*

Описание. На одной стороне комнаты проводится линия - это опушка леса. Около нее через 2-3 шага рисуется круг - место для медведя. На другой стороне комнаты за линией находится домик для детей. Один из детей играет роль медведя. Остальные дети идут «гулять по лесу», имитируя собирание грибов и ягод и проговаривая стихи:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

На последних словах «медведь» встает со своего места и начинает ловить детей. Пойманный (тот, до кого медведь дотронулся) отправляется к нему на опушку. Игра повторяется, пока не поймаются 2-3 играющих. Затем выбирается новый медведь, и игра начинается снова.

По такому же принципу проводятся игры: *«Лиса и куры», «Огуречик», «Воробушки и грузовик», «Мышки и кошка» и др.*

В каждой из них водящий играет соответствующую роль, а взрослый произносит текст стихотворения:

Лиса близко притаилась,

Лиса кустиком прикрылась,

Лиса носом повела,

Разбегайтесь, кто куда.

\* \* \*

Огуречик-огуречик,

Не ходи на тот конечик!

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

\* \* \*

В гнезде воробушки живут,

Утром рано все встают,

Кругом они летают,

Себе пищу добывают.

Вдруг послышался гудок,

Грузовик привез песок.

Воробьишки, разлетайтесь!

Под колеса грузовику не попадайтесь!

\* \* \*

На скамейке у окошка

Тихо дремлет наша кошка.

Осмелели мышки тут,

Корки хлебные грызут.

Не боятся, но напрасно.

Здесь гулять для них опасно.

Кошка вдруг глаза открыла,

Мышек ловко изловила.

***Игра «Набрось кольцо»***

*Задача: тренировать детей в набрасывании колец на определенные цели.*

*Оборудование: кольца, различные фигурки, на которые их надо набрасывать.*

Описание. На полу (асфальте) проводят линию -это граница, с которой дети будут бросать кольцо. На расстоянии 1,5-2 м от нее ставится фигурка для набрасывания кольца (слон с поднятым хоботом, гусь с вытянутой шеей, носорог с выставленным рогом и т. п.) Взрослый показывает, как бросать кольцо - от себя, стараясь держать его в горизонтальном положении.

Далее дети пробуют набрасывать кольца самостоятельно. Взрослый при необходимости может помочь ребенку, направляя движение его руки.

***Игра «На охоте»***

*Задача: тренировать детей в попадании мячом в определенную цель.* *Оборудование: мячи.*

Описание. На одной стороне комнаты (площадки) располагается охотник, на другой - очерчиваются кружки для зайцев. В каждом из кружков находятся по 2-3 «зайца». Охотник выходит на середину площадки, как бы высматривая зайцев. По команде взрослого «зайцы» выбегают из кружков и прыгают на двух ногах. Затем со словом взрослого «Охотник!» останавливаются и поворачиваются к нему спиной. Охотник прицеливается и бросает в зайцев мячом (стараясь попасть в ноги). Тот из них, в кого охотник попал, считается подстреленным и уходит с охотником. После 3 повторений игры выбирается другой охотник, и игра начинается снова.

***Игра «Щенки и котята»***

*Задача: развить ловкость, двигательные навыки детей.*

*Оборудование: гимнастическая стенка, скамейка или лесенка, детские стульчики.*

Описание. Все играющие делятся на котят и щенков. «Котята» ходят легко, мягко, плавно около гимнастической стенки, «щенки» сидят на другой стороне комнаты за скамейкой или лесенкой, в «будках» из стульчиков. По команде взрослого щенки перелезают через скамейку и на четвереньках стараются догнать котят, которые, мяукая, влезают на гимнастическую лесенку. После 2-3 повторений играющие меняются ролями, и игра начинается снова.

***Игра «Что выбираешь?»***

*Задача: развить подражательность, двигательные навыки, координацию движений детей.*

Описание. Дети идут в хороводе по кругу и хором произносят стихи:

Принесли мы всем подарки, Кто захочет, тот возьмет: Вот вам кукла с лентой яркой, Конь, юла и самолет. В это время водящий стоит в центре круга и по окончании стихов выбирает один из перечисленных подарков.

Дети в кругу изображают каждый из подарков: конь - бегут по кругу, высоко поднимая ноги и вытянув руки вперед за поводьями; кукла - танцуют «пяточка-носочек - топ-топ-топ», наклоняя в такт голову и держась за воображаемое платьице; юла - кружатся на месте, затем останавливаются и присаживаются на корточки; самолет - разведя руки в стороны, плавно бегут друг за другом по кругу. Водящий выбирает игрушку (одного из детей) и меняется с ним местами. Игра продолжается с другим водящим.

***Игра «Теремок»***

*Задача: развить подражательность, воображение, двигательные навыки детей.*

*Оборудование: шапочки-маски зверей.*

Описание. Играющие количеством не меньше шести выполняют следующие роли: мышка, лягушка, заяц, лисичка, волк и медведь. Всех животных может быть несколько, только медведь будет один. Все герои идут по кругу, взявшись за руки, и произносят первые слова сказки:

Стоит в поле теремок-теремок, Он не низок, не высок, не высок. Вот по полю мышка бежит, У дверей остановилась и стучит.

Все дети-«мышки» вбегают в круг и спрашивают: «Кто-кто в теремочке живет? Кто-кто в невысоком живет? » Никто им не отвечает, и они остаются в кругу. Остальные дети опять идут по кругу и произносят слова, называя поочередно лягушку, зайку, лисичку, волка. Им отвечают все стоящие в кругу: «Я - мышка-норушка», «Я - лягушка-квакушка» и т. д. А вы кто?» Услышав ответ, они говорят: «Иди к нам жить!» При обращении к медведю он отвечает: «А я - Мишка, всех ловишка!» После этих слов дети-герои разбегаются, а «медведь» старается их поймать. Пойманным детям медведь сам распределяет роли, остальные выбирают роли по желанию (в том числе медведь). Игра повторяется снова.

***Игра «Пятнашки»***

*Задача: развить ловкость, двигательные навыки детей.*

Описание. Взрослый назначает водящего - «пятнашку», которому дается отличительная повязка. Он встает в центре площадки и по сигналу взрослого начинает догонять («пятнать») остальных играющих, стараясь коснуться кого-нибудь из них рукой. Тот, кого он коснулся, выбывает из игры. Игра может продолжаться, пока пятнашка не поймает 3-4 играющих. Затем выбирается новый водящий, и игра повторяется. Следует выбрать нового водящего и в том случает, если пятнашка долгое время не может никого поймать.

***Игра «Гуси и волк»***

*Задача: приучить детей четко следовать правилам игры, развить подражательность, эмоциональность, двигательные навыки детей.*

Описание. Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети - гуси. Они встают на одной стороне площадки или комнаты - это их дом. Сбоку обозначается место - логово волка. Пастух зовет гусей на луг - середину комнаты. Там они ходят в разные стороны, «летают», вытягивая руки-«крылья» в стороны, щиплют травку, нагибаясь и вытягивая шею. Через некоторое время гуси и пастух ведут такой диалог:

Гуси-гуси!

Га-га-га.

Есть хотите?

Да-да-да!.

Ну, летите!

Нам нельзя! Серый волк под горой Не пускает нас домой!

Ну, летите, как хотите, Только крылья берегите!

После этого гуси расправляют руки-«крылья и «летят домой», но тут появляется волк и старается поймать кого-нибудь из гусей. Пойманных волк уводит к себе в логово. Оставшиеся гуси возвращаются домой, а затем снова идут пастись на луг. После 3-4 повторений подсчитывается количество пойманных гусей. Далее игра продолжается после назначения новых волка и пастуха.

***Игра «Карусель»***

*Задача: развить ловкость детей, ориентацию в пространстве, двигательные навыки.*

Оборудование:

1 вариант - шнур со связанными концами.

2 вариант - обручи по количеству играющих.

3 вариант - множество шнурков, концы кото рых связаны вместе.

Описание.

1 вариант. Играющие становятся в круг и берутся правой рукой за шнур, концы которого связаны. Затем все вместе делают поворот налево и произносят стихи:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

В это время дети идут по кругу, сначала медленно, затем быстрее и в конце переходят на бег. Взрослый говорит: «Побежали-побежали!», а затем «Поворот», при этом играющие меняют направление движения в противоположную сторону и быстро перекладывают шнур в другую руку.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

Далее взрослый начинает читать другой текст:

Тише-тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра!

При этих словах дети начинают замедлять бег, снова постепенно переходят на шаг, а затем останавливаются, опуская шнур на пол.

После небольшого перерыва взрослый снова приглашает детей покататься на карусели, ударяя три раза в бубен или позвонив колокольчик. Играющие должны успеть сесть на «карусель» до третьего звонка. Игра начинается снова. Не успевший к сроку ребенок стоит и ждет новой посадки на карусель.

2 вариант. Игра проводится так же, как в 1 варианте, только вместо шнура используются обручи. Каждый ребенок держится за два обруча левой и правой рукой так, чтобы получился круг.

3 вариант. Взрослый встает в центр круга и держит в руках палку с множеством привязанных к ней шнурков (по количеству играющих) - это карусель. Каждый из детей берется за шнурок (садится на карусель) и под текст стихотворения (см. 1 вариант) все начинают движение по кругу: сначала медленно, потом быстрее и быстрее, постепенно переходя на бег. После нескольких кругов произносится следующий текст (см. 1 вариант): движение постепенно замедляется и останавливается.

***Игра «Мышеловка»***

*Задача: развить двигательные навыки, скорость реакции, ловкость детей, совершенствовать выразительность и четкость речи.*

Описание. Играющие делится на две группы, в одной из которых меньше человек (это мышеловка), в другой - больше (это мыши). Меньшая часть детей встает по кругу, берется за руки и ходит по кругу сначала в одну, затем в другую сторону, произнося текст стихотворения:

Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, Всюду лезут - вот напасть.

Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки - Переловим всех за раз.

В это время дети - мыши бегают позади круга. Как только стихотворение заканчивается, дети -мышеловка останавливаются и поднимают вверх соединенные руки. «Мыши» вбегают в круг и выбегают из него.

По команде взрослого: «Хлоп!» дети-«мышеловка» опускают руки и приседают - «мышеловка» захлопывается. Те дети, которые не успели выбежать из круга, считаются пойманными и тоже встают в круг. Игра продолжается, пока не поймается большинство детей. Затем дети меняются ролями.

***Игра «Караси и щука»***

Задача: развить двигательные навыки, скорость реакции, ловкость детей.

Описание. Играющие делятся на «карасей» и «камешки», одному ребенку поручают роль щуки. Дети-«камешки» встают кругом, «караси плавают» внутри круга. Ребенок-«щука» находится за кругом.

По команде взрослого: «Щука!» он быстро вбегает внутрь и старается поймать карасей, которые должны успеть спрятаться за «камешком» и присесть за кем-нибудь из детей, стоящих по кругу. Те, кто не успели, считаются пойманными и уходят за круг. Игра продолжается, пока не останется 2-3 ребенка. Затем выбирается новая «щука», а дети-«камешки» и «караси» меняются ролями.

***Игра «В колонку становись!»***

*Задача: закрепить у детей знание основных цветов, тренировать их в умении строиться в колонну, развить двигательные навыки детей, умение ориентироваться в пространстве.*

*Оборудование: 3-4 флажка разного цвета.*

Описание. Дети делятся на несколько групп с одинаковым числом играющих, каждой из которых даются флажки разных цветов. В разных местах площадки или комнаты ставятся флажки тех же цветов на подставках. Каждая группа детей строится в колонну около флажка своего цвета. Затем по команде взрослого все дети начинают передвигаться (ходить, бегать, прыгать) по площадке в разных направлениях. Когда взрослый снова подает команду, дети возвращаются к своему флагу и быстро строятся в колонну. Побеждает группа, которая смогла построиться первой. После 2-3 повторений игры ее можно усложнить: когда дети двигаются по площадке, взрослый дает им команду остановиться и закрыть глаза. В это время он меняет флажки местами. Дети, открыв глаза, должны снова построиться в колонну около своего флажка. Побеждает группа, построившаяся первой.

***Игра «Веревочка»***

*Задача: развить ловкость, координацию движений детей.*

*Оборудование: длинная (3-4 м) веревка или скакалка.*

Описание.

1 вариант. Взрослый и один из играющих берутся за Концы веревки (скакалки) и вместе начинают ее медленно вращать. Остальные дети бегут друг за другом и стараются пробежать под веревочкой, когда она будет находиться наверху. Поначалу взрослый может помогать детям, давая сигнал в нужный момент. Далее дети сами должны вращать веревочку и выбирать момент, чтобы пробежать под ней.

2 вариант. Двое детей медленно и равномерно крутят веревочку в сторону стоящих детей, а они по очереди стараются перепрыгнуть через нее, не заде- вая. По мере тренировки взрослый может усложнить игру и давать каждому ребенку определенные задания: например, перепрыгни 5 раз, кто из вас больше всех без ошибок перепрыгнет через веревочку и т. п..

3 вариант. Взрослый держит в руках веревочку, к концу которой привязан небольшой мешочек с песком. Он начинает крутить веревку по кругу на небольшом расстоянии от пола, а дети, когда она до них доходит, должны, сильно оттолкнувшись от пола и подобрав ноги, подпрыгнуть вверх, чтобы мешочек их не задел.

4 вариант. Перетягивание. Для игры нужна толстая веревка или канат, на которой обозначена середина яркой лентой. На полу отмечают условную линию границу для перетягивания. Играющие делятся на две команды, игроки которых берутся за разные концы веревки. Первыми ставятся самые сильные игроки команд. По сигналу взрослого играющие начинают тянуть веревку в противоположные стороны. Выигрывает та команда, которой удалось перетянуть веревку в месте прикрепления яркой ленты через условную границу.

***Игра «Поймай мяч»***

*Задача: тренировать детей в умении бросать и ловить мяч, передавать его другому, выполняя сопутствующие движения.*

*Оборудование: мяч небольшого размера.*

Описание. Игра может проводиться по одному, двое и небольшими группами. Каждый из играющих детей передает мяч следующему, выполняя заранее условленные движения. Если кто-то из детей допускает ошибку, то выполняет движение снова.

Варианты движений.

1) Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками, затем снова подбросить и успеть в это время хлопнуть в ладоши, затем поймать.

2) Стукнуть мячом о землю и поймать обеими руками, затем снова стукнуть и успеть в это время хлопнуть в ладоши, затем поймать.

3) Ударить мяч о стену на расстоянии 2-3 шагов и поймать его обеими руками.

4) Ударить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю и отскочить от нее, затем поймать обеими руками, поочередно правой и левой рукой.

5) Ударять мяч о землю 4-5 раз каждой рукой по очереди.

***Игра «Кто самый точный?»***

*Задача: тренировать детей в сбивании кеглей с помощью попадания в них круглым предметом.*

*Оборудование: кегли, мяч или шар.*

Описание. Взрослый ставит кегли в ряд на расстоянии 3-5 см друг от друга. Через 1,5-3 м от них чертится линия - это граница, с которой будет производиться сбивание. Играющие по очереди встают за линию и с силой катят мяч или шар, стараясь сбить кеглю. Сбитые кегли убираются, и таким образом постепенно увеличивается расстояние между ними. Выигравшим считается сбивший множество кеглей меньшим количеством мячей. Расстояние от кеглей до линии можно также постепенно увеличивать.

***Игра «Лазаем, как белки»***

*Задача: развить у детей ловкость, умение быстро влезать на различные предметы и слезать с них.*

*Оборудование: гимнастическая стенка, скамейка, детские стульчики, крупные кубики и другие предметы для лазанья.*

Описание. Среди играющих выбирается охотник, который встает в круг на противоположной стороне площадки или комнаты. Остальные играющие - «белки» - встают на разные предметы (это их деревья).

По команде взрослого белки меняются местами: быстро слезают со стенки или спрыгивают с предметов и влезают на другие.

В это время водящий - «охотник» должен поймать их (дотронуться). Пойманные (которые были на полу или не захотели меняться местами) отводятся к кругу охотника и пропускают одну игру. Через 1-2 повтора выбирается новый «охотник», и игра повторяется.

***Игра «Позвони в колокольчик»***

*Задача: развить у детей ловкость, навыки лазания.*

*Оборудование: гимнастическая стенка, колокольчики.*

Описание. Играющие делятся поровну на 2 команды и строятся в колонны на расстоянии 4-5 м от гимнастической стенки, на верхней рейке которой подвешен колокольчик.

По сигналу взрослого дети каждой команды одновременно начинают бежать к стенке, влезают на нее так, чтобы достать и позвонить в колокольчик.

Затем слезают и бегут обратно, становясь в конце колонны. Победителем становится команда, в которой все игроки быстрее позвонили в колокольчик.

***Игра «Придумай движение»***

*Задача: развить воображение, подражательность, координацию движений детей.*

Описание. Дети идут по кругу, в центре которого стоит водящий. Дети все вместе произносят слова:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем... вот так. После чего водящий показывает какое-либо движение, а все дети его повторяют. Затем выбирается другой водящий, и игра продолжается. Новые водящие не должны повторять движения, которые показывались до него.

***Игра «Займи место»***

*Задача: развить ловкость, скорость реакции, умение ориентироваться в пространстве.*

*Оборудование: кубики или флажки для обозначения места каждого играющего.*

Описание. Играющие становятся в круг, отмечая свое место кубиком или флажком, положенным на пол. По команде взрослого они разбегаются в разные стороны.

В это время взрослый незаметно убирает один из кубиков (флажков), этим оставляя одного играющего без места. По новому сигналу взрослого дети возвращаются в круг и занимают любое свободное место. Тому, кто остался без места, дети хором говорят:

Катя, Катя, не зевай (Саша, Таня и т. д.),

Быстро место занимай!

Игра повторяется несколько раз. При последней игре взрослый возвращает назад убранный им кубик или флажок, чтобы все дети заняли свое место.

***Игра «Полетим в космос»***

*Задача: развить ловкость, скорость реакции, двигательные навыки детей.*

Описание. На разных концах площадки рисуются контуры ракет: двух-, трех- и четырехместные, в зависимости от количества играющих. Общее число мест в них должно быть меньше числа игроков. Все играющие встают в круг в центре площадки, берутся за руки и идут, проговаривая текст:

Ждут нас быстрые ракеты -

Для прогулок по планетам,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

Произнеся последние слова, дети опускают руки и бегут к ракетам. Те, кому не хватило места, остаются «дома», а остальные «летят», по очереди рассказывая, где они летят и что видят, или выполняя различные задания взрослого. Затем все снова образуют круг, и игра повторяется.

***Игра «Кто больше?»***

Задача: развить скорость реакции, двигательные навыки, мелкую моторику детей.

Оборудование: предметы примерно одинакового небольшого размера: кубики, шишки, шарики, мячики и т. д.; ведра или корзинки по количеству играющих.

Описание. Выбирается пара или тройка играющих, каждому из которых дается своя корзинка (или ведро). По команде взрослого они начинают собирать с пола в свою корзинку рассыпанные предметы (по одному в руку).

Затем через какое-то время звучит сигнал: «Стоп!» и проводится подсчет набранных предметов. Далее выбираются следующие игроки, и игра повторяется.