

## Подвижные игры для малышей.

Трудно переоценить пользу подвижных игр для малыша. Во время активного движения активизируются дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В процессе этих игр малыши учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе. У них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.

На третьем году дети уже относительно хорошо ходят, бегают, ползают и лазают, поэтому двигательное содержание подвижных игр для этого возраста основано на этих движениях. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10–15 минут.

### «Солнечный зайчик»

Возьмите фонарь, или в солнечную погоду-зеркальце, и покажите ребёнку, как от него на стене появляется жёлтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите малышу поймать его ладошками. Если «зайчик» окажется на полу — его можно ловить ногами.

*Скачут побегайчики  
Солнечные зайчики,  
Мы зовём их — не идут,  
Были тут — и нет их тут.  
Прыг, прыг по углам,  
Были там — и нет их там.  
Где же зайчики? Ушли,  
Мы нигде их не нашли.  
(А. Бродский)*

### «У медведя во бору»

Для этой игры необходимо участие двух взрослых. «Медведь» (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребёнком (или детьми) ходит по лесу, собирает «грибы», «ягоды», они перекликаются: «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

*У медведя во бору  
Много шишек наберу,  
А медведь слепой —  
Не бежит за мной.  
Веточка обломится —  
Медведь за мной погонится!*

На последнем слове «медведь» рычит (ласково!, чтобы не испугать малышей) и бежит за играющими, ловя их.



### «Гуси, гуси»

Дети стоят у одной стены комнаты. Ведущий (взрослый) — по центру.

*Ведущий говорит: «Гуси, гуси».*

*Дети: «Га, га, га».*

*Ведущий: «Есть хотите?»*

*Дети: «Да, да, да».*

*Ведущий: «Ну, летите — раз хотите, только крылья берегите».*

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше ребят.



### **«Мыши водят хоровод»**

Дети — «мыши» — водят хоровод, в середине которого «спит» «кот» (один из детей).

*Мыши водят хоровод  
На лежанке дремлет кот.  
«Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите.  
Как проснётся Васька кот —  
Разобьёт наш хоровод!»*

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).



### **«Птички в гнёздышках»**

Дети — «птички» — встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5–10 см), расположенные на одной стороне комнаты. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки».

«Птички» спрыгивают или сходят с возвышений, «летают», размахивают «крылышками», приседают, «клюют» «зёрнышки». По сигналу взрослого «Дождь пошёл!» птички улетают в свои гнёздышки.

### **«Поезд»**

Дети встают друг за другом в колонну и кладут руки на плечи впереди стоящему ребёнку. Получается «поезд», который медленно движется по комнате со словами:

*Вот поезд наш едет,  
колёса стучат,  
а в поезде этом  
ребята сидят.  
«Чу-чу-чу, чу-чу-чу»,  
— бежит паровоз*

*далеко, далеко,  
ребят он повёз далеко-далеко.*

*Но вот остановка:  
«Кто хочет слезать?  
Вставайте, ребята,  
пойдёмте гулять!».*

*(А. Ануфриева)*

На последних словах дети разбегаются и могут делать вид, будто собирают грибы и ягоды. По сигналу взрослого они опять встают друг за другом, изображая вагончики.

