

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ

### «Через ручеёк» (прыжки)

Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Материал: на площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5—2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определённом расстоянии друг от друга.

Ход игры: играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышке — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

### «Зайка серенький сидит» (прыжки)

Цель: приучать детей слушать стихотворение, понимать содержание и выполнять действия в соответствии с содержанием.

Материал: маски зайчат.

Ход игры: дети сидят на стульчиках, по сигналу воспитателя: «Бе-

гите в круг» — все дети собираются в круг. Дети вместе с воспитателем произносят стихи и делают движения, иллюстрирующие текст.

1. Зайка серенький сидит,  
он ушами шевелит  
Вот так, вот так,  
он ушами шевелит.
2. Зайке холодно сидеть,  
надо лапочки погреть.  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,  
надо лапочки погреть.
3. Зайке холодно стоять,  
надо зайке поскакать,  
Скок-скок, скок-скок,  
надо зайке поскакать.
4. Кто-то зайку напугал,  
зайка прыг... и убежал.

### «Поймай бабочку» (прыжки)

Цель: упражнять детей в совместных играх с элементарными правилами; упражняться в прыжках с места.

Материал: палочка к которой привязана бабочка на верёвочке.

Ход игры: воспитатель берёт палочку, к которой привязана ба-

бочка, поднимает её повыше и предлагает им её достать. Также бабочка может летать по площадке, садиться на ковёр.

### «Мой весёлый звонкий мяч» (прыжки)

Цель: приучать детей подпрыгивать на двух ногах; внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Ход игры: дети стоят около воспитателя и изображают мячики, прыгая на месте и приговаривая:

Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Жёлтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

После этого мячики убегают, а воспитатель ловит их.

### «Из кружка в кружок» (прыжки)

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах. Энергично отталкиваться и мягко приземляться.

Материал: несколько кружков на расстоянии 30—35 см.

Ход игры: дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из кружка в кружок.

### «Зайка серый умывается...» (прыжки)

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Материал: маска зайки.

Ход игры: все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг, говорят:

Зайка серый умывается.  
Видно, в гости собирается,  
Вымыл носик,  
Вымыл хвостик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

### «На одной ножке вдоль дорожки» (прыжки)

Цель: упражнять в прыжках на одной ноге.

Материал: дорожка.

Ход игры: дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до другой стороны площадки на правой ноге. Обратное можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.

**«Пробеги — подпрыгни»  
(игры с прыжками)**

Вариант усложнения игры «Позвони в колокольчик». Детям можно предложить разбежаться и подпрыгнуть, чтобы достать до мяча, колокольчика.

**«Подпрыгни до ладони»  
(игры с прыжками)**

Дети по очереди подпрыгивают, пытаясь достать головой до ладони инструктора.

**Рекомендации**

Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребёнком. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребёнка. Если малыш достаёт до ладони без затруднения, инструктор может поднять руку повыше. Упражнение на подпрыгивание должно выполняться в удобной форме.

Можно предложить малышам попрыгать, как мячики или как зайчики. В игре могут участвовать несколько детей. Инструктор показывает и подсказывает: «Прыгайте повыше и мягко приземляйтесь!».

**«Позвони в колокольчик»  
(игры с прыжками)**

Инструктор держит в руке привязанный к ленточке колокольчик. Каждый ребёнок подпрыгивает и дотрагивается до колокольчика двумя руками два-три раза. Дети выполняют задание по очереди.

**Рекомендации**

Вместо колокольчика инструктор может держать в руках погремушку, мяч в сетке. Инструктор следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, — это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса.

