**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**и игровые упражнения**

**для детей 3–4 лет**



**Подготовила: Белоусова Л.А.**

Упражнения с ходьбой и бегом

**Цели:**

* Развивать согласованность движений рук и ног;
* Приучать ходить и бегать свободно, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, врассыпную;
* Приучать детей менять движение по сигналу воспитателя;
* Развивать чувство равновесия, ловкость, смелость, ориентировку в пространстве.

**«С кочки на кочку»**

Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

Указания к проведению: Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки диаметром 30—35 см. Если упражнение проводится на участке, то можно начертить на земле небольшие кружки. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок.

 **«Пройди и не сбей»**

На полу расставляют в один ряд несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая за них.

Указания к проведению: Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывает как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогает им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей или кубиков и предложить детям пробежать между ними.

**«По коридорчику»**

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35—40 см, а между кеглями одного ряда 15—20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая за кегли.

Указания к проведению: Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно.

**«Принеси флажок (кубик)»**

Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты (площадки). На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики). Группа детей по предложению воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки (кубики) и возвращаются обратно.

Указания к проведению: Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы детям было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажком красиво, ровно.

При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега.

**«По трудной дорожке»**

Воспитатель кладет на пол доску шириной 25—30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25—30 см один от другого. Педагог предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая за них.

Указания к проведению: Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания, подбадривает их, некоторых поддерживает за руку. Необходимо следить за тем, чтобы малыши шли спокойно, не спешили.

**«Разбегись и прокатись»**

Сначала детям предлагается пройти по ледяной дорожке, удерживая равновесие, а затем попытаться разбежаться и немного прокатиться.

Указания к проведению: Воспитатель первое время поддерживает детей за руку, особенно робких, помогает прокатиться по ледяной дорожке.

**Игры с ходьбой и бегом:**

**«Каравай»**

Цель: Приучать детей менять движение по сигналу воспитателя; развивать ловкость, ориентировку в пространстве.

Один ребенок в центре круга.

«На Сережин день рожденья

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Испекли мы каравай.

Вот такой вышины,

*Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.*

Вот такой низины,

*Присаживаются на корточки.*

Вот такой ужины,

*Сходятся к центру круга.*

Вот такой ширины.

*Отходят назад, расширяя круг.*

Каравай, каравай,

*Хлопают в ладоши.*

Кого хочешь, выбирай!»

Стоящий в кругу выбирает другого. Тот встает в центр.

Игра повторяется.

Правила: выполнять разнообразные движения в соответствии с предложенным текстом.

**«Не задень»**

Цель: Развивать согласованность движений рук и ног; приучать ходить врассыпную; развивать чувство равновесия, ловкость, ориентировку в пространстве.

Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т. п.).

Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга.

**«Лошадки»**

Цель: Приучать ходить и бегать свободно, всей группой, в колонне по одному, выполняя задания воспитателя, развивать чувство равновесия.

Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4 – 5м. такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка; не топать.

**«Ровным кругом»**

Цель: Приучать ходить по кругу, менять движение по сигналу воспитателя; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

*«Ровным кругом*

*Друг за другом*

*Мы идем за шагом шаг.*

*Стой на месте!*

*Дружно вместе*

*Сделаем вот так!»*

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть.

Правила*:* ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

Заранее водящего не выбирают, его называет воспитатель после слов:

*«Ровным кругом*

*Друг за другом*

*Мы идем за шагом шаг.*

*Ну–ка, Валя, выходи,*

*Что нам делать покажи!»*

Правила: каждый водящий показывает новое движение, не повторяя выполненное ранее.