

## Интересные подвижные игры для дошкольников в домашних условиях

### Игры на развитие координации движений, быстроты, ловкости, меткости, внимательности

#### **Сбей мяч**

*Игра на развитие ловкости и координации движений*

Положите на табурет большой мяч. Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой так, чтобы сбить его.

*Игра на внимательность, быстроту и скорость реакции*

Можно играть вдвоем с ребенком, но лучше компанией. Договоритесь заранее, что будут делать воробьи, а что — вороны. Например, по команде «Воробьи» дети будут ложиться на пол. А по команде «Вороны» — залезать на скамейку. Теперь можно начинать игру. Взрослый по слогам медленно произносит одну из команд, например: ВО-РО-НЫ! Дети должны быстро выполнить движение, которое было задано для ворон. Кто выполнит последним или перепутает — платит фант.

#### **Воробьи и вороны**

*Игра на развитие внимания и творческих способностей*

Один из играющих по желанию или по жребию становится Королем. Остальные считаются работниками. Король садится на «трон», а работники отходят в сторону и сговариваются, на какую работу они будут наниматься у Короля. Договорившись, дети подходят к нему и говорят:

- Здравствуй, Король!
- Здравствуйте! — отвечает он.
- Нужны вам работники?
- Нужны.
- Какие?

Дети начинают выразительными движениями изображать людей разных профессий (пильщика, лесоруба, пахаря, землекопа, швеи, повара, прачки и т. д.). Король должен назвать работу каждого, и если сразу назовет все верно, то работники убегают к заранее назначенному месту. Король ловит их. Тот, кого он поймает, становится новым Королем.

Если Король ошибется и назовет изображаемую работу неверно, то он продолжает ее отгадывать, пока не угадает. Ловить работников Король может, только если они еще не добежали до назначенного места. Большой интерес игры заключается в том, чтобы выбрать такую работу, которую трудно было бы угадать, а значит заставить Короля подольше исполнять свою роль.

#### **На улице нашей сапожник**

*Игра развивает чувство ритма*

Прodeкламируйте это стихотворение вместе с детьми. Каждый раз, когда вы говорите «бум» или «бам», дети имитируют удар молотком, якобы забивая очередной гвоздь в обувь. Можно также шлепать руками по столу, выдерживая ритм.

На улице нашей сапожник сидит,  
Весь день он по детским ботинкам стучит,  
Ударит «бум-бум» и ударит «бам-бам»,  
Чтоб было удобно в них бегать ногам.

И снова он лупит «бум-бум, бам-бам-бам».  
На улице нашей весь день тарарам.  
«Бум-бум» и «бам-бам», «бам-бам» и «бум-бум»,  
На улице нашей весь день стоит шум,

Он чинит ботинки весь день напролет,  
Чтоб дети в них бегали взад и вперед,  
Ударит «бум-бум» и ударит «бам-бам»,  
Теперь можно бегать и бегать друзьям.

И снова он лупит «бум-бум, бам-бам-бам».  
На улице нашей весь день тарарам.  
«Бум-бум» и «бам-бам», «бам-бам» и «бум-бум»,  
На улице нашей весь день стоит шум.

#### **Карлики и великаны**

*Игра на внимательность, быстроту реакции*

Игроки становятся в круг. Ведущий объясняет, что если он скажет КАРЛИКИ, все должны сесть на корточки, а если скажет ВЕЛИКАНЫ, все должны встать. Кто ошибется, выходит из игры. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, например: КАР... ТОШКА, ВЕ...РЕВКА, КАР...МАНЫ, ВЕ...ДЕРКО. Победителем становится самый внимательный игрок, то есть тот, кто останется в игре последним.

### **Щиплем перья**

*Игра на ловкость, быстроту и скорость реакции*

*Вам понадобятся:* бельевые прищепки.

Несколько детей назначаются ловцами. Им дают бельевые прищепки, которые они цепляют себе на одежду. Если ловец поймает кого-либо из детей, он прикрепляет ему на одежду прищепку. Побеждает тот ловец, который первым освободится от своих прищепок.

### **Игра со шляпой**

*Игра на развитие творческих способностей и артистизма*

*Вам понадобится:* дамская шляпа.

Дети сидят в кругу. Ведущий включает музыку, и дети начинают передавать друг другу дамскую шляпу. Как только ведущий останавливает музыку, тот из детей, у кого в этот момент оказалась шляпа, надевает ее на себя и проходит по кругу, изображая благородную даму. Варианты: Можно взять ковбойскую шляпу и изображать ковбоя; взять военную фуражку и изображать солдата и т. п.

СОВЕТ! Для того чтобы усложнить игру (для детей постарше), передавайте по кругу несколько разных шляп. С остановкой музыки все дети, у которых оказались шляпы, показывают свой моноспектакль.

### **Найди мяч**

*Игра на координацию и взаимодействие*

Игроки встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. В центре круга — водящий. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера.

Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему нужно угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: РУКИ! По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч, или кто уронил мяч, становится водящим.

### **Цап-царап**

*Игра на внимательность, быстроту и скорость реакции*

*Вам понадобятся:* стулья по числу детей и один мяч. Дети садятся на стулья в кружок. В центре — водящий с мячом. Водящий бросает мяч одному из детей. Если он при этом кричит: «Цап», — ловящий мяч должен назвать имя своего соседа слева. Если же при броске прозвучало «Царап!», нужно назвать имя соседа справа. Кто ошибется, сменяет ведущего. Когда кому-либо надоест бросать мяч, то можно положить мяч на землю и сказать: «Цап-царап». Тогда все тотчас должны поменяться местами, а водящий — быстро занять освободившийся стул.

СОВЕТ! Перед началом игры убедитесь, что дети знают, как кого зовут, и напомним им, где лево и право.

### **Не зевай!**

*Игра на скорость реакции, координацию движений и внимательность.*

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо только после одного удара о землю. Кому это не удалось три раза — выбывает из круга.

### **Попади в обруч (флажок)**

*Игра тренирует глазомер и развивает меткость*

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч или флажок. Малыш бросает маленький мяч, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов малыша. Игра заканчивается вручением символического приза.

### **Перелёт птиц**

*Игра на внимание и координацию движений*

Малыш стоит в одном углу комнаты. Он — «птица». В другом углу комнаты помещается лесенка-стремянка или стул (табурет). По вашему сигналу: «Птички улетают!» — малыш, подняв и разведя руки-«крылья» в стороны, бежит по комнате. По сигналу: «Буря!» — ребенок бежит к лестнице (табурету) и влезает на нее. («Птицы» скрываются от «бури» на «деревьях».) Когда вы говорите: «Буря прекратилась», — малыш спускается с лестницы и снова начинает бегать, то есть «птицы» продолжают «полет». Во время игры вы должны находиться возле лестницы, чтобы в случае необходимости помочь ребенку.

### **Удочка**

*Игра на быстроту и скорость реакции*

Дети стоят по кругу. В центре — водящий, лучше взрослый. В руках у ведущего шнур с привязанным на конце мягким мячом. Вместо шнура можно взять скакалку длиной 1,5-2 м. Со словами: «Ловись, рыбка большая и маленькая!» — ведущий вращает шнур так, чтобы его конец попал под ноги детей. Задача детей состоит в том, чтобы шнур не коснулся их ног. Для этого при приближении к ногам «удочки» нужно подпрыгнуть, чтобы шнур прошел под ногами. Если ребенок наступил на шнур, — он считается пойманным.

### **Кошка**

*Игра на развитие ловкости и проворства*

Лучше всего играть в «Кошку» на улице, когда только начинает смеркаться. Одному из игроков поручают роль кошки. Кошка тщательно прячется за деревьями или кустами, стараясь остаться незамеченной товарищами. Последние по сигналу одного из старших бросаются во все стороны для разыскания кошки; кошка же периодически мяукает, давая знать о своем присутствии, затем быстро прячется, чтобы не быть открытой.

Игру продолжают до тех пор, пока кошка не будет найдена, тогда по жребию вновь назначают другую кошку.

### **Ястреб**

*Игра на развитие ловкости и проворства*

Одновременно могут участвовать более шестнадцати детей. Лучше всего проводить игру во дворе или в саду, но подойдет и просторная комната. Участники бросают между собой жребий и выбирают «ястреба». «Ястреб» становится впереди всех, он не имеет права оглядываться. За ним парами выстраиваются остальные игроки, они держатся за руки, образуя несколько рядов. В руках у всех игроков, кроме «ястреба», по платку.

По сигналу пары перестают держаться за руки и разбегаются в разные стороны. В это время «ястреб» старается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймают «ястреб», меняется с ним ролями.

Дети во время бега могут бросать в «ястреба» платки — если хотя бы один попадет, он считается пойманным. В этом случае по жребию среди детей выбирается на его место другой.

### **Хромая лиса**

*Игра на координацию движений, ловкость и быстроту*

Количество участвующих детей может быть как угодно велико. Собравшись на просторном дворе или в большой комнате, они выбирают одного из участвующих, который будет «хромой лисой».

На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме хромой лисы. По сигналу дети начинают бежать по кругу. «Хромая лиса» в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало «запятнать» кого-нибудь из бегущих, то есть прикоснуться к нему рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим товарищам, потерпевший же принимает на себя роль хромой лисы.

Дети играют до тех пор, пока все не перебивают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

Для правильного ведения игры необходимо соблюдать следующие условия: дети, вошедшие внутрь круга, должны бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный хромой лисой, должен все время прыгать на одной ноге. Главными элементами этой игры являются бег и прыжки.

### **Стрекоза**

*Игра тренирует мышцы ног, развивает выносливость*

Дети собираются во дворе, в саду или в просторной комнате, становятся на корточки, руки — на поясе, и наперерыв, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца площадки, назначенной для игры.

Тот, кто первым достигнет таким способом назначенного места, считается победителем, причем споткнувшегося по дороге наказывают тем, что исключают его из числа играющих.

### **Перебежки**

*Игра на развитие ловкости и координации движений*

На расстоянии 4-5 м друг от друга поставьте два предмета или две игрушки. Водящий (это можете быть взрослый, если игра проводится вдвоем с ребенком) находится между предметами (в «коридоре»), в руках у него может быть мяч. По сигналу взрослого малыш перебегают от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в него мячом. При попадании водящий сменяется.

### **Жмурки**

*Игра на развитие ловкости и взаимовыручку*

Место для игры — большая, просторная комната или чистый двор. Дети по жребию выбирают водящего. Платком или шарфом ему завязывают глаза. По сигналу все участники разбегаются в разные стороны, а водящий старается поймать кого-нибудь из них. Тот, кого поймают водящий, меняется с ним местами, и игра начинается заново.

Очень важно убедить детей, что они должны во время игры следить, чтобы водящий не наткнулся на какой-нибудь предмет. Об опасности им следует предупреждать водящего криком: «Огонь!».

### **Трубочка**

*Игра на внимание и координацию движений*

Эта игра напоминает собой «Жмурки». Одновременно участвовать может сколько угодно детей. Все игроки собираются в большой комнате или в чистом дворе. По жребию выбирают «жмурку», ему завязывают платком глаза, а в руки дают трубочку из свернутой бумаги. Остальные дети берут друг друга за руки, образуя круг, в центре которого становится «жмурка».

По сигналу дети хороводом обходят 2-3 раза вокруг «жмурки». Затем «жмурка» приближается к одному из них, касается его трубочкой и спрашивает: «Кто ты?». Спрошенный должен что-нибудь невнятно пробормотать в ответ, а «жмурка» — угадать товарища. В случае удачи они меняются ролями.

### **Пятнашки (салки)**

*Игра на внимание и координацию движений*

Выбирается водящий, его называют «пятнашкой». Он ловит всех остальных играющих, которые разбегаются по всей площадке. Если игрок присел на корточки или взялся за руки с другим играющим, «пятнашка» не должен их ловить, они в «домике». Тот, кого «пятнашка» поймал (коснулся рукой), становится водящим, а «пятнашка» присоединяется к игрокам. Когда все участники будут пойманы, выбирается новый водящий и игра продолжается.

### **Заморожу**

*Игра на развитие ловкости и координации движений*

Дети образуют круг и вытягивают руки вперед. Выбираются двое водящих. По сигналу ведущего они бегут внутри круга в противоположных направлениях, стараясь шлепнуть игроков по ладоням, которые те должны успеть убрать. Кого водящие коснулись рукой, считаются замороженными и больше участия в игре не принимают.

### **Кошки-мышки**

*Игра на внимание и координацию движений*

Участники образуют круг и берутся за руки. Выбирают кошку и мышку. Мышка находится внутри круга, а кошка снаружи. Кошка должна поймать мышку. Игроки, образующие круг, защищают мышку от кошки. Кошке же разрешается прорывать сцепленные руки, подпрыгивать и перепрыгивать через них. Если кошка прорвется в круг, мышка может выбежать наружу. Когда кошка поймает мышку, они становятся в цепь игроков, образующих круг. А участники выбирают новых кошку и мышку.

### **Не боимся мы кота**

*Игра развивает внимание, быстроту и ловкость*

Выбирается водящий, он будет котом, все остальные участники — мыши. Кот садится на пол и «спит». Ведущий говорит:

Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей!

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:

Тра-та-та, тра-та-та,

Не боимся мы кота!

По сигналу ведущего: «Проснулся кот!» — мыши убегают в свой домик, а «кот» пытается их поймать. Те, кого кот запятнает (коснется рукой), становятся его добычей.

По второму сигналу ведущего: «Уснул кот!» — играющие вновь подходят к водящему, который вернулся на свое место и «спит», и снова поют песенку мышей. После трех выходов кота на охоту его сменяет новый водящий.

### **Сова охотится ночью**

*Игра развивает внимание и артистические способности*

Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные игроки изображают разных зверушек: мышей, птичек, лягушат, зайчиков и белочек.

Ведущий дает команду: «День!». Все звери бегут и прыгают. Сова спит в гнезде. По второй команде: «Ночь!» — все должны замереть и не шевелиться. Сова вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный совой, становится ее добычей. По сигналу «День!» сова улетаёт к себе в гнездо, а все зверушки снова начинают бегать и резвиться до команды «Ночь!». Когда в гнезде окажется 5 пойманных зверушек, выбирается новая сова.

По желанию детей можете повторить игру несколько раз.

### **Медведь, чудо ешь?**

*Игра развивает внимание, быстроту и ловкость*

Выбирается медведь, все остальные — пчелы. Определяется, где у пчел домик, — черта, за которой медведь не имеет права их ловить. По сигналу ведущего пчелы подходят к медведю и спрашивают: «Медведь, что ешь?». Медведь отвечает: «Малину», «Рыбу», «Шишки»... Как только медведь скажет: «Мед!» — он бросается на пчел и начинает их ловить. Те, спасаясь, бегут в домик. Кого медведь поймал, того отводит к себе в берлогу. После трех выходов выбирают нового водящего-медведя. Тот из медведей, кто за время игры поймал пчел больше, чем другие, объявляется победителем.