**Консультация для родителей**

**Весёлые подвижные игры для детей 3-6 лет**



***Шёлковые змейки***

**Инвентарь:** разноцветные ленты, палочки или карандаши, кнопки.

❀ Возьмите две разноцветные ленты длиной около 1,5 м и прикрепите их одним концом к карандашу или палочке.

❀ Распустите ленты и покажите ребенку, как делать самые простые движения, чтобы ленты извивались змейкой. Можно устроить танец с лентами под музыку.

***Куры в огороде***

**Количество играющих**: 2-6 человек.

**Инвентарь:**шнурок (скакалка, лента, веревка) или мел.

❀ С помощью шнурка (скакалки, мела) ограничивается небольшое пространство. Это «огород». Недалеко от него ставится стул — «будка» сторожа. Роль «сторожа» сначала выполняет мама. Дети — «куры».

❀ Как только «сторож» садится на стул, «куры» пробираются в «огород» и начинают там бегать, клевать, кудахтать. «Сторож» замечает «кур» и гонит их из огорода — хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш! Кыш!». «Куры» убегают. «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра возобновляется.

***Шарики в ящик***

**Количество играющих**: 1-6 человек.

**Инвентарь:**мячики для настольного тенниса.

❀ Взрослый высыпает на пол цветные целлулоидные шарики (для настольного тенниса, или небольшие каучуковые мячики) и просит детей собрать их, принести и положить в ящик.

❀ Усложнить игру можно, поставив перед рассыпанными шариками несколько преград, которые ребенок должен преодолеть, чтобы собрать шарики (например, перебравшись через бревно, скамейку и т. д.).

❀ Можно использовать шарики разных цветов и размеров и просить детей собрать шарики выборочно: или только маленькие, или одноцветные.

***Лавата***

**Количество играющих:** 3 — 8 и более человек.

❀ Выбирается ведущий. Дети встают в круг, берутся за руки и поют:

«Танец танцуем мы, тра-та-та, тра-та-та,

Танец танцуем мы — это лавата».

«Мои ручки хороши?» — спрашивает ведущий.

«Хороши!» — отвечают все хором.

Все берутся за руки и идут по кругу, повторяя первые две строчки.

«Мой носик хорош?» — спрашивает ведущий.

«Хорош!» — отвечают все хором.

Все прикладывают кончик указательного пальца к носу впереди стоящего соседа и снова идут по кругу, повторяя первые строчки.

«Мои коленки хороши?»

«Хороши!»

Все прикладывают ладошки к коленкам стоящих рядом детей и поют песенку, идя по кругу.

«Мои ушки хороши?»

«Хороши!»

Все прикладывают ладошки к ушкам детей, стоящих рядом по кругу, и снова идут по кругу с песенкой.

❀ Можно использовать в игре и другие части тела: щеки, лоб, живот.

***Не задеть ворота***

**Количество играющих:** от двух человек.

**Инвентарь**: стулья, кегли, кубики и т. д.

❀ Стулья, кегли и другие предметы расставляют на расстоянии 30-50 см друг от друга (это ворота). Устраивают 3-5 таких ворот.

❀ Дети должны пройти через все ворота и не сбить их. Вначале они проходят с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

***Петушок***

**Количество играющих**: 1 - 6 человек.

**Инвентарь**: небольшие игрушки.

❀ Перед детьми на расстоянии шага расставляются предметы высотой не более 10-12 см. У детей руки - «крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты.

❀ Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, напевая: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет.

❀ Игра повторяется несколько раз. Взрослый контролирует осанку.

***Подтолкни шарик***

**Количество играющих:**3 и более человек.

**Инвентарь**: воздушные шарики.

❀ Надуйте шарик.

❀ Играющие, взявшись за руки, встают в круг.

❀ Постарайтесь не дать шарику коснуться земли, подталкивая его любой частью тела, в том числе и руками, которые должны оставаться соединенными.

❀ Если шарик касается земли, группа теряет право подталкивать его руками. Каждый раз, когда шарик касается земли, запрет распространяется еще на одну часть тела.

***Кто скорее***

**Количество играющих:** 2-6 человек.

**Инвентарь:**ленты или веревочки, палочки карандаши.

❀ Двое детей берутся за концы длинной цветной ленты, к середине которой прикреплен бант или колокольчик.

❀ По сигналу они начинают наматывать ленту на палочки, прикрепленные к ее концам.

❀ Выигрывает тот, кто первым намотает ленту до середины.

Реклама

***Танцоры***

**Количество играющих:** 2-6 человек.

**Инвентарь**: мячи, метла, стулья, швабры и т. д.

❀ Под различные мелодии можно попросить детей танцевать разными способами:

♦ зажав мяч (яблоко) между лбами;

♦ верхом на метлах;

♦ со стульями;

♦ со швабрами и т. д.

***Прятки***

**Количество играющих**: 2 - 6 человек.

❀ Водящий стоит лицом к стене, а в это время дети спешат спрятаться. Водящий считает: «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать». Затем он отправляется на поиски.

❀ Спрятавшиеся могут выскочить из своего укрытия и, добежав до места, где стоял водящий, стукнуть рукой об стенку, при этом говоря: «Туки-туки там, за себя».

❀ Если же водящий увидел спрятавшегося первым, он должен добежать до стены и сказать: «Туки-туки там, я увидел (назвать ребенка по имени)».

***Совушка-сова***

**Количество играющих:** 4-6 человек.

❀ Один из играющих — «совушка» — находится в небольшом кругу (в «гнезде»). Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек.

❀ По сигналу ведущего: «Ночь наступает!» — все останавливаются, замирают на месте, а «совушка» вылетает на охоту.

❀ Заметив пошевелившегося игрока, «совушка» берет его за руку и уводит в «гнездо». Если «совушка» не заметит пошевелившихся игроков, а звучит сигнал: «День!», то она улетает в «гнездо» одна, без добычи.

❀ Когда играющие услышат: «День!», они снова начинают двигаться. После двух-трех повторений выбирают новую «совушку».

❀ В этой игре дети должны хорошо знать правила:

♦ «Совушка» не должна долго наблюдать за одним и тем же игроком.

♦ Вырываться от «совушки» нельзя.

***Лавочка***

**Количество играющих**: 4 и более человек.

**Инвентарь**: лавочка.

❀ «Лавочка» — это любая достаточно длинная лавка, скамейка или просто тесно сдвинутые стулья (можно связать их веревкой, чтобы не разъезжались).

❀ Дети, выбрав водящего, садятся рядом на лавку.

❀ Водящий прохаживается мимо, потом легонько ударяет по колену одного из сидящих. Чем внезапнее, неожиданнее этот удар, тем лучше!

❀ Водящему и тому, кого он выбрал, нужно обежать вокруг лавки и постараться занять освободившееся место.

❀ Тот, кто не успел, становится водящим в следующем круге.

***Жмурки***

**Количество играющи**х: 3 — 8 человек.

**Инвентарь**: повязка на глаза для голящего.

❀ Выберите голящего. Наденьте ему повязку на глаза.

❀ Он должен ловить остальных детей, которые передвигаются как можно тише, и дают знать годящему о своем местонахождении хлопками, голосом или другими сигналами.

❀ Если голящий поймал кого-либо, он должен, не снимая повязки, постараться отгадать, кто это. Если не отгадал, то продолжает водить. А если отгадал правильно, пойманный становится голящим.

***Спина к спине***

**Количество играющих**: 2, 4 или 6 человек.

❀ Каждый участник выбирает себе партнера приблизительно одного с ним роста.

❀ Партнеры садятся спина к спине и соединяют руки в замок.

❀ Затем ведущий предлагает им попытаться встать. После того, как они научились вставать вдвоем, пусть попытаются проделать это втроем, вчетвером и т. д.

***Волк и гуси***

**Количество играющих**: 6 и более человек.

❀ Из числа играющих выбирают «хозяйку» и «волка». Остальные — «гуси». «Хозяйка» созывает «гусей»:

«Гуси-лебеди, домой!»

«Гуси» кричат: «Боимся!»

«Чего?»

«Серый волк под горой не пускает нас домой!»

«Ну, летите поскорее!»

❀ «Гуси» бегут, их ловит «волк». Непойманных «гусей» «хозяйка» опять отправляет в поле. Игра продолжается до тех пор, пока «волк» не переловит всех «гусей».

***Ручеёк***

**Количество играющих:** 7, 9 или 11 человек.

❀ Играющие встают друг за другом парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор.

❀ Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару.

❀ Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, уводит с собой кого-нибудь.

❀ Играть можно очень долго.

***Смена-перемена***

**Количество играющих**: 2, 4 или 6 человек.

❀ Детей разбивают на пары. Ведущий называет какую-нибудь часть тела. Дети в каждой из пар должны соприкоснуться этими частями тела.

❀ Например, если названы пятки, каждый из партнеров располагается так, чтобы его пятки соприкоснулись с пятками другого ребенка.

❀ После того, как будут перечислены несколько частей тела, можно сказать: «Смена-перемена», после чего все должны быстро сменить партнеров.

***Жучок***

❀ Игроки становятся в полукруг, а водящий — на шаг впереди, спиной к ним. Правую ладонь он прижимает к правой стороне лица, ограничивая свой обзор, а левую — к правому боку, ладонью наружу.

❀ Кто-нибудь из игроков несильно ударяет ладонью по ладони водящего, остальные дети вытягивают вперед правую руку с поднятым вверх большим пальцем. Водящий после удара поворачивается к игрокам и старается угадать, кто прикасался к его ладони.

❀ Если он угадает, то опознанный становится водящим.

❀ Если нет, то он опять водит.

***Превращения***

❀ Всё и все превращаются во что-то. Ведущий говорит, что детская площадка — это космодром, а дети должны, некоторое время подумав, «превратиться» в ракету, космонавтов, инженеров и т. д.

❀ После можно превратить песочницу в пустыню, а участники станут верблюдами, ящерицами, миражи и т. д. А если скамейка превратится в вокзал — значит, участники могут стать чемоданами, поездами, пассажирами ит. д.

***Проворные мотальщики***

**Количество играющих**: 2 — 4 человека.

**Инвентарь:** две катушки или эстафетные палочки, веревка длиной 3-4 м, лента.

❀ К середине веревки привязывают ленточку. Концы веревки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам и т. п.).

❀ Два игрока берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины веревки.

❀ По команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее веревку и продвигаясь вперед.

❀ Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.

***Змейка***

**Количество играющих:** 4-6 человек.

**Инвентарь:** веревочка, ленточка или скакалка.

❀ Играющие садятся в круг. За кругом ходит водящий, в руках у которого «змейка». Неожиданно водящий бросает «змейку» в середину круга. Участники должны быстро вскочить и встать на веревку, придавив ногами «змейку» к земле.

❀ Тот, кому не хватит места на веревке, выбывает из игры и идет водить.

❀ В «змейку» можно играть «на победителя». В этом случае водящий, делая веревку все короче (связывает пополам), бросает ее в круг до тех пор, пока на «змейку» сможет встать только один участник. Он и будет победителем.

***Баба-Яга***

**Количество играющих**: 2 — 6 человек.

❀ Выбирается «Баба-Яга». Она выходит из комнаты, а остальные дети в это время играют и танцуют.

❀ Когда Баба-Яга возвращается, она говорит: «Баба-Яга идет, всех, кто скачет, заберет».

❀ Дети должны замереть и не двигаться. Первого, кто пошевелится, «Баба-Яга» наказывает — щекотит или заставляет выполнить какую-нибудь домашнюю работу. Например, подмести пол.

❀ Ребенок изображает жестами, как он подметает пол.

***Лови носок***

**Количество играющих:** 2 — 6 человек.

**Инвентарь:** носок с песком или другим грузом.

❀ Игроки перебрасываются утяжеленным носком. Носок надо ловить за завязанный конец, а не за тот, в котором находится груз.

❀ Партнеры должны постепенно расходиться друг от друга — до тех пор, пока можно добросить носок.

***Дирижабль***

**Количество играющих:** 1—2 человека.

**Инвентарь:** воздушные шары, соломинки, клей, два стула, нитки.

❀ Возьмите несколько воздушных шаров продолговатой формы. Приклейте с помощью скотча вдоль каждого шарика по соломинке от коктейля и проденьте сквозь соломинку нитку.

❀ После этого привяжите оба конца нитки к спинкам стульев — так, чтобы нитки были натянуты параллельно земле. Всё, наши дирижабли готовы.

❀ Лучше играть вдвоем. Каждый участник должен дуть на свой дирижабль и привести его к финишу.

***Необычная прогулка***

❀ Проведите с детьми необычную прогулку.

❀ Попросите их подражать вашим движениям. Имитируйте, что вы идете по различным поверхностям. Например, по раскаленному тротуару, по воде, по льду, по высокой траве, по острым камням, по песку и т. д.

***Удержи предмет***

*Игра развивает координацию движений.*

**Инвентарь:** линейка или другой подобный предмет.

❀ Попросите ребенка подержать ладонь ребром. Положите на нее линейку. Затем пусть он двигается по комнате, стараясь удержать линейку как можно дольше.

❀ Когда линейка будет освоена, можно заменить ее другим предметом, например, пеналом.

***Разболтайка***

*Игра-переменка, с помощью которой ребенок может отдохнуть.*

❀ Покажите ребенку тряпичную куклу, у которой ручки и ножки мягки и подвижны. Попросите его лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться (как тряпичная кукла). При этом лучше повторять: «Я расслабляюсь».

❀ Как убедиться, хорошо ли расслабился ребенок? Надо взять его за руки и потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка покачивается, как у тряпичной куклы.

❀ Умение расслабляться очень важно для снятия психического напряжения, например, при засыпании. Это упражнение хорошо повторять каждый день.

***Время отдохнуть***

❀ Учите детей методам расслабления, которыми они смогут потом пользоваться на протяжении всей своей жизни.

❀ Лягте на пол. Напрягайте и затем расслабляйте части тела. Начните с пальцев ног и ступней.

❀ Когда дети расслабят все тело, попросите их очень медленно встать и пройтись.

❀ Старайтесь проводить эту игру с детьми хотя бы раз в день.

***Медведь и пчелы***

**Количество играющих:**4 и более человек.

❀ Дети делятся на «медведей» и «пчел».

❀ Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (лесенки, скамеечки и т. д.).

❀ По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом. В это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом.

❀ По сигналу «Медведи!» «пчелы» с жужжанием бросаются к своим домикам и «жалят» не успевших убежать «медведей».

***Поймай шарик***

**Инвентарь:**столовая ложка, мячик небольшого размера или картофелина.

❀ Попросите ребенка без помощи свободной руки поднять с пола мячик ложкой.

***Танец на газете***

**Количество играющих**: 2 — 8 человек.

**Инвентарь:** газета на каждую пару, музыка.

❀ Пары танцуют на развороте газеты. Музыка останавливается, газета складывается пополам, и так несколько раз.

❀ Побеждает пара, которая смогла станцевать на самом маленьком листе газеты и ни разу не коснулась пола.

***Замри!***

**Количество играющих**: 1-6 человек.

**Инвентарь:** музыка.

❀ Включите музыку. Пусть дети танцуют под эту музыку так, как им хочется.

❀ Как только вы остановите музыку, дети должны замереть в той позе, в которой они находились в момент, когда музыка прекратилась.

❀ Когда музыка заиграет вновь, они могут продолжить танец.

***Поджарь картошку***

**Количество играющих:** 1 - 6 человек.

**Инвентарь:** сковорода, несколько картошек.

❀ С расстояния нескольких метров надо забросить пять картофелин на сковороду так, чтобы они остались на ней.

***Набрось кольцо***

**Количество играющих:** 1-6 человек.

**Инвентарь:** табуретка (стул), 6 колец (из проволоки, пластмассы и т. д.).

❀ С расстояния нескольких метров на ножки перевернутой табуретки необходимо набросить четыре кольца из шести.

***Носильщик***

**Инвентарь:**игрушки.

❀ Предложите ребенку проползти на четвереньках определенное расстояние и при этом провезти на спине какую-нибудь игрушку, стараясь ее не уронить.

❀ Вначале дистанция может быть короткой, затем она удлиняется, а темп движения ускоряется.

❀ Можно устроить соревнования.

***Пересаживаемся***

❀ Ребенок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение, приговаривая: «Сажусь направо, сажусь прямо».

❀ Затем садится влево и обратно, также сопровождая это словами.

❀ Взрослый сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки.

❀ Если играют двое и более детей, можно организовать соревнование, кто это упражнение сделает лучше, с прямой спиной.

***Султан***

**Количество играющих:** 1-6 человек.

❀ Дети сидят на ковре, ноги «по-турецки» (крест-накрест, внешние края стоп одинаково ровно опираются в пол). Им нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору, скрещенные ноги должны быть прямыми, стоять надо на внешних краях стоп.

❀ Так же нужно сесть. При этом тяжесть туловища должна быть равномерно распределена на внешние края стоп обеих ног.

❀ При повторении упражнения ноги скрещивают в другом порядке.

***Догонялки с фасолью***

**Количество играющих**: 2-6 человек

**Инвентарь:** фасоль, полиэтиленовые пакетики (или носки, чулки), веревочка.

❀ Возьмите полиэтиленовые пакетики, наполните их фасолью — в каждый по полчашки, не больше, так, чтобы зерна лежали там свободно. Их надо крепко завязать.

❀ Установите в комнате препятствия — стулья, кресла, коробки. На головы детям положите мешочки с фасолью.

❀ Проигрывает тот, у кого мешочек упадет первым.

***Зоопарк***

❀ Ребенок изображает какое-нибудь животное. Остальные должны отгадать изображаемое животное.

***Я знаю десять названий***

❀ Играть можно вдвоем с ребенком ИЛИ небольшой компанией. В игре используют мяч. Садятся в круг. Игроки перекидывают друг другу мяч, произнося по одному слову:

- Я...

— Знаю...

— Пять (семь, десять)...

— Названий...

— Деревьев (птиц, цветов, профессий, фруктов, животных, рыб, городов и т. д.)!

❀ И далее все по очереди должны произносить названия того, что было задано:

— Липа — раз!

— Береза — два!

— Клен — три!

❀ И так далее.

❀ Как правило, в такой игре дети быстро запоминают все слова и со временем количество названий увеличивается.