**Подвижные игры для детей четвёртого года жизни**

* **Догоните меня.**

 Несколько детей бегут за воспитателем вначале в прямом направлении, затем меняя его, обегая дерево, скамейку, вбегая на горку и сбегая с нее. Воспитатель должен обязательно учитывать индивидуальные особенности и возможности детей и в соответствии с этим менять продолжительность бега (от 10—15 до 20—25 сек) и его интенсивность (в быстром или среднем темпе). Временами надо давать малышам догнать себя, поддерживая у них интерес к игре и создавая этим одновременно моменты отдыха.

* **Кто раньше.**

 3—4 детей сидят на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 6—10 м) стоят стулья по числу играющих. По сигналу воспитателя малыши бегут на другую сторону, стараясь быстрее сесть на стул. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Детей надо подбирать примерно равных по силам, быстроте бега. Сильным расстояние для бега предлагать больше. Детям послабее дистанцию сократить. Обращать внимание на быстроту реакции, напоминать, что бежать надо сразу же, как только будет дан сигнал. Он может быть словесный «Беги!», звуковой (удар в бубен, хлопок в ладоши), зрительный (взмах флажком).

 Вариант: добежать до стула, поднять вверх флажок или кубик; позвонить в погремушку.

* **Звоночек.**

 Дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в звоночек я звоню». Кладет звоночек сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю. Игра повторяется.

* **Быстро возьми — быстро положи.**

 На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

* **Кто больше соберет.**

 На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся врассыпную, не задевая предметы и друг друга. На сигнал «Бери!» стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

* **Быстро возьми.**

На площадке по кругу разложены кубики. Дети идут, затем бегут вокруг кубиков. Их может быть на 1—2 меньше, чем детей. На сигнал «Бери!» быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх.

* **Ножки, ножки.**

 Дети бегут друг за другом под слова воспитателя «Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!» На последнее слово прыжком быстро поворачиваются в другую сторону.

**Подвижные игры и упражнения** **с бегом**

По материалам сборника Марии Литвиновой "Русские народные подвижные игры"

* **ДОРОЖКИ**

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Варианты траекторий для игры в дорожки

Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

* **ЗМЕЙКА**

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

 Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

* **У медведя во бору**

Один из играющих изображает медведя, а другие идут в бор за грибами и ягодами, поют:

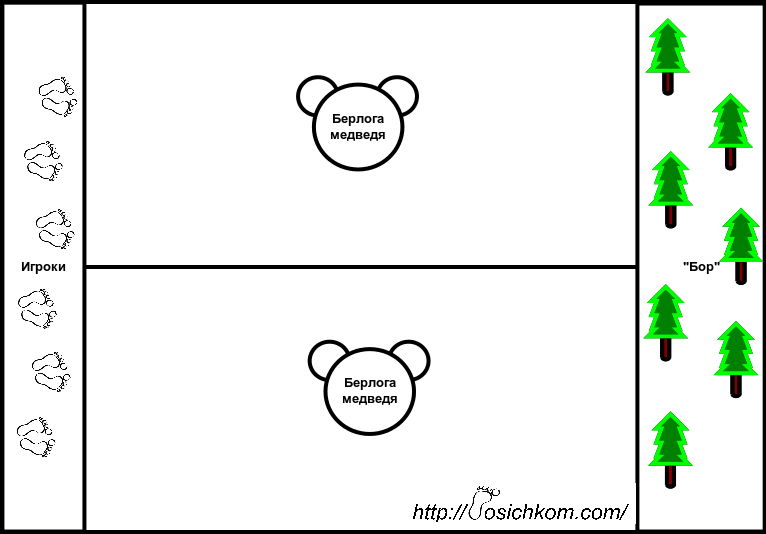
У медведя на бору

Грибы-ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

При этих словах медведь, до сих пор как будто дремавший, тихо ворочается, потягивается и как будто неохотно идет на детей, которые бегут от него. Медведь ловит кого-нибудь. Пойманный становится медведем, и игра продолжается.



* **Самолёты**

На площадке флажками отмечают несколько аэродромов. Играющие распределяются по аэродромам, они изображают лётчиков. По сигналу: - К полёту готовься! - дети заправляют самолёты (наклоняются), заводят мотор (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (поднимают руки в стороны) и летят (разбегаются в разные стороны). - На посадку, - лётчики ведут самолёты и приземляются на свой аэродром.



* **Трамвай**

Дети встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний - кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и трамвай трогается. По указанию воспитателя трамвай то ускоряет, то замедляет ход.

* **Птички**

Дети сидят по 5-6 человек в своём гнёздышке. Скамейка, большой обруч, круг нарисованный на земле. - Полетели, - птички вылетают из гнёзд за кормом, наклоняются, собирают червячков. - Домой, - птички возвращаются в своё гнездо.



* **Цветные автомобили**

 Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это автомобили, которые стоят в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок, кольцо или картонный диск синего, жёлтого или красного цвета. У воспитателя в руках три флажка соответствующих цветов. воспитатель поднимает один, два или три флажка. Флажок поднят, автомобили этого цвета выезжают из гаражей (дети бегают по площадке). Флажок опущен, автомобили этого цвета возвращаются в гараж (дети садятся на стульчики).

* **В кладовой завелись мыши**

 Дети изображают мышей. Мышки сидят на стульчиках или скамьях по одну сторону площадки. Каждая в своей норке. На противоположной стороне площадке натянута верёвка на высоте 50-40 см. Это лаз в кладовую. Сбоку от играющих сидит кошка-воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, нагибаются и подлезают под верёвку. В кладовой мышки садятся на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит гонять мышей. Мышки убегают и прячутся в своих норках. Кошка,разогнав всех мышей ложиться подремать на солнышке. Игра продолжается.

* **Воробушки и кот**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Дети стоят на скамейке или на больших кубиках по одну сторону площадки - это крыша. В стороне сидит кот - воспитатель или кто-нибудь из детей. Кот спит. - Воробушки прилетели, - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши и разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Кричит: - Мяу- мяу, - и бежит ловить воробушков, которые должны спрятаться на крыше. Всех пойманных кот уводит в свой дом.

* **Карусель**

Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

 Завертелись карусели, а потом кругом,

 А потом кругом-кругом,

 Всё бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

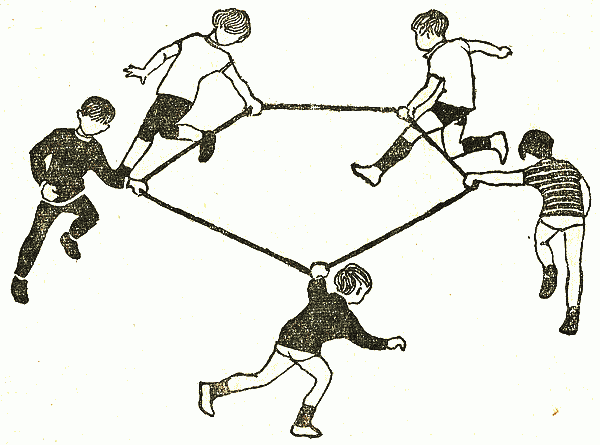
Тише, тише, не спишите!

 Карусель остановите.

 Раз и два, раз и два,

 Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке.



* **Поймай комара**

Дети встают вокруг воспитателя на расстоянии вытянутых рук. В руках у воспитателя прут (длина 1-1,5 метра) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур (комара) немного выше голов ребят. Когда комар пролетает над головой, дети стараются подпрыгнуть и поймать комара

* **Мой весёлый звонкий мяч**

Воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о землю. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики: - Мой весёлый. звонкий мяч, Ты куда пустился вскач? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. - Сейчас догоню, - дети перестают прыгать и убегают от воспитателя, который ловит детей.

**Подпрыгни до ладошки**

Воспитатель подзывает к себе то одного, то другого ребёнка и предлагает ему подпрыгнуть повыше, так чтобы головой он достал до ладони воспитателя. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребёнка.

* **Хороводная игра Зайка**

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

 Ты сидишь совсем больной.

 Ты вставай, вставай, скачи!

 Вот морковку получи! (2 раза)

 Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

* **Хороводная игра Огуречик**

Педагог выбирает Огуречика, который садится в центр круга. Дети вместе с педагогом ходят по кругу и поют:

Огуречик, огуречик,

 Ты совсем как человечек.

 Мы тебя кормили,

 Мы тебя поили,

 На ноги поставили, (подходят к огуречику и поднимают его)

 Танцевать заставили.

 Танцуй сколько хочешь,

 Выбирай, кого захочешь.

Огуречик танцует, дети хлопают в ладоши. После танца Огуречик выбирает на своё место другого ребёнка, и игра продолжается.

**"Пузырь"**  
Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят:  
Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся.  
Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «пузырь лопнул», все дети опус¬кают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки.  
Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется. Вариант игры  
После слов «Да не лопайся» дети не присаживаются, а воспитатель говорит: «Полетели пузыри». Дети разбегаются куда кто хочет (в пределах площадки), а воспитатель говорит: «Полетели, полетели, полетели!..»  
В этом варианте игру можно повторить 3—4 раза.  
  
**"Наседка и цыплята"**  
Дети изображают «цыплят», а воспитатель — «наседку».  
На одной стороне площадки огорожено веревкой место— «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40—50 см).  
Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.  
Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.  
Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке.  
  
**"Лягушки"**  
Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:  
Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки,  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачут, вытянувши ножки.  
Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки.  
При повторении игры роли меняются.  
*Правила:*мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.  
 **"Курочка и цыплята"**  
Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.  
*Правила:* перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге; убегать после сигнала.  
 **"Солнышко и дождик"**  
Дети встают по кругу.-  
«Смотрит солнышко в окошко, Идут по кругу.  
Светит в нашу комнатку».  
«Мы захлопаем в ладоши, Хлопают стоя на месте.  
Очень рады солнышку.  
Топ-топ-топ-топ! Ритмично притопывают на  
Топ-топ-топ-топ! месте.  
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладоши,  
Хлоп-хлоп-хлоп  
На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра повторяется.

**«Поезд»**  
Дети стоят в колонне по одному по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне- «паровоз» , остальные «вагоны». Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно ,затем быстрее и наконец переходят на бег ( при медленном движении могут произносить звук «чу-чу-чу») .»Поезд подъезжает к станции»,-говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.  
Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей.  
Первое время воспитатель сам ведет колонну, а затем ставит впереди более активного ребенка. «Птички в гнездышках»  
В разных концах площадке или сторон комнаты устанавливается 3-4 «гнезда» (ставятся стульчики или чертятся большие круги). Дети- «птицы» размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя птицы вылетают из своих гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной то на другой стороне площадки. Дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После слов воспитателя «птицы в гнезда» дети бегут на свои места.   
 **«Лохматый пес»**  
Один из детей изображает «пса» ; он ложится на коврик на живот, голову кладет на протянутые вперед руки. Остальные дети тихонько подходят к нему под чтение воспитателем стихов:  
Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос.  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет , не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим что-то будет.  
Пес вскакивает начинает лаять .дети разбегаются. Пес гонится за ними. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложиться на коврик. Игра повторяется с новым водящим.  
 **«Береги предмет»**  
Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п) . У ног каждого ребенка лежит кубик ( или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает до него дотронутся . Как только водящий отходит, играющий встает.   
  
**«Огуречик»**  
В одном конце площадке – воспитатель «ловишка», в другом дети . дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:  
Огуречик, огуречик ,  
Не ходи на тот конечик:  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет.  
По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.  
 **«Лошадки»**  
Дети становятся парами. В паре один – «лошадка». Другой – «возчик». Используются вожжи, или дети держат друг друга за поясок. Воспитатель говорит:  
Поехали , поехали, с орехами , с орехами  
К детке по репку, по пареньку,  
по сладеньки, по горбатеньки.  
С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговаривание воспитателя: «Гоп, гоп». бегу до тех пор пока воспитатель не скажет: «Тпру- у». «У медведя во бору»  
На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. за чертой, на расстоянии 3-2 шагов от нее, очерчивается место для медведя. На противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Воспитатель выбирает медведя. Воспитатель говорит идем гулять. Дети идут и говорят слова:  
У медведя во бору грибы , ягоды бегу,  
А медведь не спит, все на нас рычит.  
Медведь должен сидеть на своем месте. Когда играющие произносят последнее «рычит», медведь с рычанием встает и догоняет детей ,которые бегут к себе «домой». Пойманного, медведь ведет к себе.  
После того как медведь поймает 3-2, выбирается новый медведь.   
 **«Конники»**  
Группа детей становится у одного края площадки. Воспитатель дает каждому палку длинной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая конников, стараясь не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование находящиеся на площадке.  
Во время игры воспитатель может предложить детям двигаться быстрее или медленнее в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования.  
 **«Такси»**  
Дети становятся внутрь большого обруча( диаметром1м.) , держат его в опущенных руках: один – у одной стороны обода . другой – у противоположной, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.  
Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь- то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание бегать в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.  
  
**«Зайцы и волк»**  
Дети- зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет»- зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой тест:  
Заики скачут скок скок   
на зеленый на лужок.  
Травку щиплют кушают .  
осторожно слушают,  
Не идет ли волк.  
Дети выполняют действия о которых говорится в стихотворении. С окончанием появляется волк и начинает ловить зайцев.   
Ребенок , исполняющий роль волка. Должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. «Кролики»  
В одной стороне комнаты полу кругом расставлены стулья, сидениями внутри полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети становятся с сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки- кролики сидят в клетках. Воспитатель сторож подходит к клетка и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим выползают из под стульев, а затем прыгают продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.  
Воспитатель должен следит за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать их спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.  
