

Подвижные игры для детей и родителей в домашних условиях.

«Буги - вуги» (игра для детей 4–7 лет)

Дети образуют круг.
Не держась за руки, дети повторяют движения за взрослым, произнося:
Ру́ку пра́вую вперёд
А пото́м её наза́д
А пото́м её вперёд
И немно́го потрясе́м
Мы танцу́ем буги буги
Повора́чиваем в кру́ге
И в ладо́ши хло́паем вот так.
Раз,два,три.
Бу́ги бу́ги окей ! Бу́ги бу́ги окей !
Потанцуйте вместе с нами веселей!
Руку левую вперёд
А потом её назад
А потом её вперёд
И немного потрясе́м
Мы танцуем буги буги
Поворачиваем в круге
И в ладоши хлопаем вот так.
Раз,два,три.
Бу́ги бу́ги окей ! Бу́ги бу́ги окей !
Потанцуйте вместе с нами веселей!
Ногу правую вперёд
А потом её назад
А потом её вперёд
И немного потрясе́м
Мы танцуем буги буги
Поворачиваем в круге
И в ладоши хлопаем вот так.
Раз,два,три.
Бу́ги бу́ги окей ! Бу́ги бу́ги окей !
Потанцуйте вместе с нами веселей!
Ногу левую вперёд
А потом её назад
А потом её вперёд
И немного потрясе́м
Мы танцуем буги буги
Поворачиваем в круге
И в ладоши хлопаем вот так.
Раз,два,три.
Бу́ги бу́ги окей ! Бу́ги бу́ги окей !
Потанцуйте вместе с нами веселей!
(Локоть правый, локоть левый, колено правое, колено левое, ухо правое, ухо левое)
Пузик (голову, носик) выставим вперёд
А потом его назад
А потом его вперёд
И немного потрясе́м

Мы танцуем буги буги
Поворачиваем в круге
И в ладоши хлопаем вот так.
Раз, два, три.
Буги буги окей ! Буги буги окей !
Потанцуйте вместе с нами веселей!

«Все наоборот»

(игра для детей 5–7 лет)

Дети стоят лицом к взрослому. Воспитатель ритмично меняет положение рук, а дети выполняют те же движения, только наоборот. Например, воспитатель поднимает руки, а дети опускают руки; воспитатель отводит руки назад – дети протягивают руки вперед. Предлагаем такие варианты движений (взрослый – дети):

- поднять руки вверх – опустить вдоль туловища;
- вытянуть вперед – отвести назад, за спину;
- опустить вдоль тела – поднять вверх;
- отвести назад – вытянуть вперед;
- правая рука вверх, левая рука вниз – правая рука вниз, левая рука вверх.

«Найди и промолчи»

(игра для детей 5–7 лет)

Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет.

По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если ребенок сказал правильно, он отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

«Шел король по лесу»

(игра для детей 4–7 лет)

Дети становятся в круг, берутся за руки и идут по кругу, произнося стихотворение и выполняя движения в соответствии с текстом:

Шел король по лесу,
По лесу, по лесу. (*Идут по кругу, взявшись за руки.*)
Нашел себе принцессу,
Принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем,
Попрыгаем, попрыгаем. (*Прыгают на двух ногах на месте.*)
И ножками подрыгаем,
Подрыгаем, подрыгаем. (*Выбрасывают прямые ноги вперед.*)
И ручками похлопаем,
Похлопаем, похлопаем. (*Хлопают в ладоши.*)
И ножками потопаем,
Потопаем, потопаем. (*Топают ногами на месте.*)

«Земля, вода, воздух»

(игра для детей 4–7 лет)

Дети садятся в круг или в ряд.

Ведущий ходит между ними и, указывая по очереди на каждого, произносит слово: «Вода!». Ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу или животное, которое живет в воде.

Если водящий произнес слово «земля», ребенок называет того, кто живет на земле, если названо слово «воздух» – того, кто летает.

«Звериная зарядка»

(игра для детей 2–4 лет)

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз – присядка, *(Приседают.)*

Два – прыжок. *(Подпрыгивают на двух ногах на месте.)*

Это заячья зарядка. *(Кладут ладошки на голову – «ушки на макушке».)*

А лисята как проснутся, *(Кулачками «трут глаза».)*

Любят долго потянуться, *(Потягиваются с отведением рук.)*

Обязательно зевнуть, *(Зевают, прикрывая рот ладонью.)*

Ну и хвостиком вильнуть. *(Выполняют движения бедрами из стороны в сторону.)*

А волчата – спинку выгнуть *(Наклоняются вперед.)*

И легонечко подпрыгнуть. *(Прыгают на двух ногах.)*

Ну а мишка косолапый, *(Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса.)*

Широко расставив лапы *(Ноги на ширине плеч.)*

То одну, то обе вместе, *(Переступают с ноги на ногу.)*

Долго топчется на месте. *(Раскачивают туловище из стороны в сторону.)*

А кому зарядки мало —

Начинайте все сначала! *(Разводят руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.)*

«Дни недели»

(игра для детей 4–7 лет)

Дети стоят в кругу или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

В понедельник я купался, *(Изображают, как плавают.)*

А во вторник рисовал, *(Изображают, как рисуют.)*

В среду долго умывался, *(Изображают, как умываются.)*

А в четверг в футбол играл, *(Бегут на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(Прыгают на месте.)*

А в субботу танцевал, *(Кружатся на месте.)*

В воскресенье торт я кушал, *(Изображают, как едят.)*

А под вечер отдыхал. *(Приседают, сложенные ладони кладут под щеку, глаза закрывают.)*

«Дерево, кустик, травка»

(игра для детей 4–6 лет)

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

«Ровным кругом»

(игра для детей 2–7 лет)

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, произнося стихотворение:

Ровным кругом

Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так!

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

«Каравай»

(игра для детей 3–6 лет)

Дети образуют круг. Один ребенок стоит в центре круга. Остальные играющие берутся за руки и идут по кругу, произнося:

На Сережин день рожденья

Испекли мы каравай *(Идут по кругу.)*

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,

Кого хочешь, выбирай! *(Хлопают в ладоши.)*

Водящий выбирает любого ребенка на роль водящего. Тот встает в центр круга. Игра повторяется.

«Тик – так – тук» (игра для детей 4–7 лет)

Дети стоят врассыпную. Воспитатель подает сигнал: «Тик!» – дети делают наклоны влево, вправо; по сигналу: «Так!» – останавливаются, а по сигналу: «Тук!» – подпрыгивают на месте. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Сигналы повторяются 5–8 раз. Последовательность сигналов должна меняться.

«Лавата»

(игра для детей 4–7 лет)

Дети образуют круг.

Не держась за руки, дети двигаются приставными шагами сначала в одну, а при повторе слов – в другую сторону, произнося:

Дружно мы танцуем —

Тра-та-та, тра-та-та,

Танец любимый наш —

Это Лавата.

Ведущий говорит: «Мои пальцы хороши, а у соседа лучше». Дети берут друг друга за мизинцы и повторяют слова с движениями вправо-влево. Затем водящий дает другие задания:

- наши плечи хороши, а у соседа лучше.
- наши уши хороши, а у соседа лучше.
- наши глазки хороши, а у соседа лучше.
- наши щеки хороши, а у соседа лучше.
- наша талия хороша, а у соседа лучше.
- наши коленки хороши, а у соседа лучше.
- наши пятки хороши, а у соседа лучше.

«Солнце» (игра для детей 4–7 лет)

Дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.
Гори солнце ярче, (дети ходят)
Лето будет жарче (по кругу)
Я зима теплее, (идут в центр)
А весна милее (из центра обратно)
А зима теплее, (в центр)
А весна милее (обратно)
После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.

«Сова» (игра для детей 4–7 лет)

Один из играющих изображает «сову», остальные – «мыши». Сова выкрикивает: «Утро!» Тут же мыши начинают бегать, скакать, делать различные телодвижения. Сова кричит: «День!» Мыши продолжают двигаться. Сова говорит: «Вечер!» Мыши встают в круг, ходят вокруг совы и поют:
Ах, ты, совушка - сова,
Золотая голова.
Что ты ночью не спишь,
Всё на нас глядишь?
Сова говорит: «Ночь!» При этом слове мыши мгновенно замирают, не двигаясь. Сова подходит к каждому из играющих и различными движениями и весёлыми???????

«Обеги круг» (игра для детей 4 –7 лет)

Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Идут по кругу и поют народную считалку:
Водица, водица,
Студеная быстрица,
Обеги вокруг,
Напой наш луг!
Воспитатель называет двух детей, стоящих рядом друг с другом. Дети поворачиваются спиной и бегут в разные стороны. Каждый старается прибежать на свое место первым.

«Подними ладошки» (игра для детей 2-4 лет)

Дети стоят по кругу и поют:
Подними ладошки выше
И сложи над головой. (Дети складывают руки над головой).
Что вышло?
Вышла крыша,
А под крышей мы с тобой!
Подними ладошки выше (Дети сгибают руки в локтях, перед собой),
А потом сложи дугой (поочередно опуская кисти рук)
Кто же вышел?
Вышли гуси
вот один, а второй другой.
Подними ладошки выше (Дети складывают руки перед собой)
И сложи перед собой (одна на другую «полоской»)
Что же вышло?
Вышел мостик,
Мостик крепкий и прямой.

«У бабушки Натальи» (игра для детей 2-4 лет)

У бабушки Натальи Дети идут по кругу.
Было семь цыплят: Присаживаются, сжимаясь в комочек,

Пи-пи, пи-пи-пи! Так они кричат.	головки поднимают вверх.
У бабушки Натальи Было семь утят: Кря-кря, кря-кря-кря! Так они кричат. У бабушки Натальи Было семь гусят: Га-га, га-га-га! Так они кричат. У бабушки Натальи Было семь котят: Мяу-мяу, мяу-мяу-мяу! Так они кричат. У бабушки Натальи Было семь козлят: Бе-бе, бе-бе-бе! Так они кричат.	Дети идут по кругу. Руки отводят назад, трясут ими как крылышками, слегка наклоняя корпус вперед. Дети идут по кругу. Стоя на месте лицом в круг, показывают с помощью кистей рук «клювики» Дети идут по кругу. Переступая пружинно с ноги на ногу, дети вытягивают вперед то одну, руку, изображая мягкие лапки. Дети идут по кругу. Стоя лицом в круг, изображают рожки
У бабушки Натальи Было семь щенят: Гав-гав, гав-гав-гав! Так они кричат.	Дети идут по кругу. Руками показывают возле головы «ушки».
У бабушки Натальи Было семь внучат: Ля-ля, ля-ля-ля! Так они кричат.	Дети идут по кругу. Дети хлопают в ладоши.

«Детки в домиках сидят» (игра для детей 2-4 лет)

Дети сидят– «в домиках», руками изображают окошко, выглядывая в «окошко».
Инструктор произносит текст, дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Инструктор. Детки в домиках сидят
И в окошечко глядят.
Кто-то в гости к нам спешит
И копытцами стучит!

Кто это? (Показывает игрушку – лошадку, или предлагает отгадать загадку). Лошадка!
Дети выходят из домиков, изображают лошадок: бегают и цокают языком.

Инструктор. Детки в домиках сидят
И в окошечко глядят.
По дорожке что-то скачет.
Что же это? (Показывает мяч, или назвать отгадку).
Звонкий мячик.

Дети выходят из домиков, показывают, как прыгает мяч.

Инструктор. Детки в домике сидят
И в окошечко глядят.
Зашуршали громко шины,
Это едет к нам... (показывает детям машину, или назвать отгадку). машина.

Дети выходят из домиков, «берут рули в руки», «едут» по дорожке (или вокруг стульчиков и т.п.)

Вариантов загадок множество (животные, техника, предметы), можно предложить детям самим придумать движения, помогающие изобразить отгадку.

« Мишка по лесу гулял» (игра для детей 2-4 лет)

Мишка по лесу гулял, (ходьба, изображая медведя)
Мишка деточек искал, (приставить ладонь ко лбу)
Долго-долго он гулял, (ходьба, изображая медведя)
Сел на травку, задремал (сесть, закрыть глаза)
Дети шагом (на носочках) идут к «мишке»:
Вышли деточки гулять,
Стали ножками стучать, (топают ногами)
Мишка, Мишенька, вставай,
Наших деток догоняй!
Дети убегают за исходную линию, «Мишка» пытается их догнать.