

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СТИХАХ.

Трудно переоценить пользу подвижных игр для детей. Они активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме.

Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. В процессе коллективных подвижных игр закладываются такие качества как честность, справедливость и дисциплинированность, развивается чувство соперничества, малыш учится подчиняться общим правилам и действовать в коллективе.

### 1. У медведя во бору

Один из детей (или взрослый) будет «медведем». Он сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Остальные дети ходят по лесу, собирают «грибы», «ягоды» и перекликаются: «Ау! Ау!». Затем дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

У медведя во бору  
Много шишек наберу.  
А медведь слепой –  
Не бежит за мной.  
Веточка обломится –  
Медведь за мной погонится!

На последнем слове «медведь» просыпается и, грозно рыча, бежит за играющими, стараясь поймать их. Тот, кого поймали, становится «медведем».

### 2. Медведь и дети

Один из играющих назначается «медведем». Дети сидят на корточках в углу комнаты – здесь у них «домик». «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет детей и приговаривает:

Мишка по лесу гулял,  
Долго, долго он искал,  
Мишка деточек искал,  
Сел на травку, задремал.

Затем «медведь» садится в противоположном углу комнаты на стул и «дремлет». Дети выходят на середину комнаты, танцуют и напевают:

Стали деточки плясать.  
Мишка, Мишка, вставай!  
Стали ножками стучать.  
Наших деток догоняй.

На последнем слове дети бегут к своему «домику», а «медведь» пытается кого-то из них поймать.

### 3. Гуси, гуси

Дети стоят у одной стены комнаты – они «гуси», а их «хозяйка» стоит у другой. Посередине комнаты притаился «серый волк».

Хозяйка зовет своих гусей: «Гуси, гуси!»

Гуси: «Га, га, га!»

Хозяйка: «Есть хотите?»

Гуси: «Да, да, да!»

Хозяйка: «Так летите!»

Гуси: «Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!»

Хозяйка: «Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!»

После этих слов «гуси» летят к «хозяйке» – дети бегут к противоположной стене, а «волк» должен успеть осалить как можно больше детей или осалить только одного ребенка, который будет «волком» в следующий раз.

Для детей постарше можно усложнить правило: осаленные дети остаются в «логове» у «волка», а игра продолжается до тех пор, пока «волк» не переловит всех «гусей».

#### **4. Мыши водят хоровод**

В середине комнаты «спит» «кот» - один из детей. Остальные дети - «мыши», они водят хоровод и поют:

Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот.  
«Тише, мыши, не шумите!  
Кота Ваську не будите.  
Как проснётся Васька-кот,  
Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться «мышки» могут в своих «норках»: каждый ребенок должен успеть сесть на стульчик, пока его не поймал кот.

#### **5. Мышки-трусишки**

«Кот» спит на стульчике, а «мышки» - медленно идут к нему, приговаривая слова потешки и выполняя соответствующие движения:

Вышли мыши как-то раз  
Посмотреть который час.  
«Раз- два - три- четыре», -  
Мыши дёрнули за гири.  
Вдруг раздался страшный звон:  
«Бом- бом- бом- бом!»  
Убежали мышки вон!

На последнем слове «кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

#### **6. Зайки**

Взрослый спрашивает детей, дети отвечают:

- Зайки, где вы пропадали?
- Мы в капусте отдыхали.
- А капусту вы не ели?
- Только носиком задела.
- Вас бы надо наказать.
- Так попробуй нас догнать!

На последних словах дети разбегаются, а взрослый их догоняет.

## **7.Поезд**

Дети встают друг за другом в колонну и кладут руки на плечи впереди стоящего. Получается «поезд», который начинает медленно двигаться по комнате. Дети приговаривают:

Вот поезд наш едет,  
колеса стучат,  
а в поезде этом  
ребята сидят.  
«Чу-чу-чу, чу-чу-чу!»  
Бежит паровоз  
далеко, далеко,  
ребят он повез  
далеко-далеко.  
Но вот остановка:  
«Кто хочет слезать?  
Вставайте, ребята,  
пойдемте гулять!».  
(А. Ануфриева)

На последних словах дети разбегаются и могут делать вид, будто собирают грибы и ягоды. По сигналу взрослого они опять встают друг за другом, изображая вагончики.

## **8.Комарики и лягушка**

Один из детей будет «лягушкой», остальные – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают по комнате, машут «крыльями».

«Лягушка» произносит:

Сел комарик на кусточек,  
На еловый на пенечек,  
Свесил ножки под листочек, спрятался!

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на заранее приготовленные стульчики и накрывают голову и лицо платочком. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Если ребёнок выглядывает из-под платочка, то «лягушка» может его осалить. Затем игра повторяется.

## **9.Пчелки**

Дети – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» (ребенок с игрушкой медведя в руках) и говорит:

Мишка-медведь идет  
Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.  
Уходи, медведь, от нас,  
Ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев». Медведь отступает.

## 10. Воронята

Дети изображают воронят. «Воронята» присаживаются на корточки и «спят». Взрослый говорит:

Воронята крепко спят,  
Все по гнездышкам сидят,  
А проснутся на заре,  
Будут каркать во дворе.

На последнем слове стихотворения дети просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар!», затем они начинают «летать» по комнате и махать «крыльями». Взрослый сопровождает их действия словами:

Полетели, полетели,  
Воронята полетели: «Кар-кар!»  
Вышла тетя на дорожку,  
Воронятам сыплет крошки.  
Воронята прилетали,  
Всё до крошки поклевали:  
«Тук-тук-тук, тук-тук-тук», —  
Клювами стучали.

Дети – «воронята»- присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: «Тук-тук-тук». Взрослый берет игрушку-собачку и говорит:

Тузик по двору гулял,  
Вороняток испугал:  
«Ав-ав, ав-ав!»  
(А. Ануфриева)

Собачка «догоняет» «воронят», а «воронята» «улетают» в свои «гнездышки» - присаживаются на корточки.

## 11. Мотыльки

Дети изображают мотыльков. Взрослый проговаривает слова стихотворения:

На зеленом, на лугу  
Мотыльки летают.  
И с цветочка на цветок  
Весело порхают.

Дети бегают, машут руками-крылышками, «порхают»

Таня вышла на лужок,  
У нее в руках сачок.  
Берегись-ка, мотылек,  
Улетай скорей, дружок!

(А. Ануфриева)

«Мотыльки» убегают от взрослого, который держит в руках яркий сачок и пытается их поймать.

<http://sprr.net/index.php/144-utrennyaya>

