

Подвижные игры для обеспечения двигательной активности детей.

Радуга

Чертятся две линии. Выбирается водящий — радуга. Он становится между этими линиями. Все остальные — на одной из них. Радуга отворачивается от детей и называет какой-либо цвет и поворачивается. Если такой цвет есть в одежде ребенка, то он может спокойно пройти на другую сторону. Если нет — должен пробежать так, чтобы радуга не осалила его

Не вижу – не слышу

Когда ведущий говорит “не вижу”, дети беззвучно бегают и резвятся. Как только произносит “не слышу” – кричат и шумят, не сходя со своего места.

Мыши и кот

Дети сидят на своих стульчиках – они ”мыши в норках”. Взрослый “кот” сидит в другом конце комнаты. Когда “кот” “спит”, ”мыши” резвятся по всей комнате. Как только “просыпается”, начинает ловить ”мышей”. “Мыши” должны “спрятаться в норках” – занять свои места на стульчиках.

Поезд

Ребятишки выстраиваются по одному в колонну. Первый будет паровозом, остальные – вагонами. Взрослый делает ”гудок” и ”поезд” начинает движение. Его скорость постепенно увеличивается, пока дети не переходят на бег. Взрослый объявляет, что “поезд подъезжает к станции”, дети постепенно замедляют движение и останавливаются. Теперь они могут выйти погулять, собрать ягоды и цветы в воображаемом лесу. При звуке “гудка” дети снова собираются в колонну, и поезд продолжает движение.

Передай-ка

Ребятишки усаживаются в ряд. У крайнего игрока в руках игрушка, которую он должен как можно скорее передать соседу. Последний игрок перебегает на место первого (в это время дети быстро сдвигаются к краю) и передает ему игрушку.