

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***  
***к проекту по здоровьесбережению***



***Иванова Олеся Олеговна***  
***1-я младшая группа***  
***МБДОУ «Детский сад «Сказка»***  
***г. Вуктыл***

***Подвижные игры*** – это вид здоровьесберегающих технологий.

***Играя в подвижные игры с детьми, мы:***

- ✓ Укрепляем организм детей (подвижные игры способствуют значительному усилению деятельности костно – мышечной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов).

***Кроме того:***

- ✓ Формируем необходимые навыки движений.
- ✓ Формируем умения действовать в коллективе сверстников.
- ✓ Воспитываем у них дружеские взаимоотношения и элементарную дисциплину.
- ✓ Создаем условия для радостных эмоциональных переживаний детей.
- ✓ Даем представление и знание об окружающем мире.
- ✓ Развиваем речь детей и обогащаем их словарь.

## « Птичка раз, птичка два! »

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей. **Задачи:** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом, упражнять детей в прыжках, знакомить с повадками воробышков.

**Оборудование:** эмблемы воробышков.

**Описание игры:** Дети одевают эмблемы с птичками, превращаясь в воробышков, и становятся в кружок. Воспитатель читает стихотворение.

*Птички, раз!* (выдвигают вперед одну ногу)

*Птички два!* (выдвигают другую ногу)

*Скок-скок-скок!* (прыжки)

*Птички, раз!* (поднимают крылышко)

*Птички, два!* (поднимают второе)

*Хлоп! Хлоп! Хлоп!*

*Птички, раз!* (закрывают один глаз)

*Птички, два!* (закрывают второй)

*Птички полетели* (бегают, машут крылышками, чирикают)







## « Птички в гнездышках»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** упражнять в беге в разных направлениях с одновременным выполнением махов прямыми (согнутыми) руками; развивать пространственную ориентацию; реакцию.

**Оборудование:** обручи.

**Описание игры:** дети становятся внутри гнезда (обручей). По сигналу воспитателя «полетели» - вылетают из гнезда и разбегаются по всему залу, выполняя ролевые действия. По сигналу «птички, в гнезда» - убегают на свои места.







## «Лохматый пес»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

**Оборудование:** мягкая игрушка собачка.

**Описание игры.** Дети становятся в кружок, в середине лежит собачка. В соответствии со стихотворением дети выполняют движения.

*Вот лежит лохматый пес,* (показывают рукой на собачку)

*В лапы свой уткнул он нос,* (закрывают рукой носики)

*Тихо, смирно он лежит,*

*Не то дремлет, не то спит.* (прикладывают ладоши к одному уху, потом к другому)

*Подойдем к нему, разбудим*

*И посмотрим, что-то будет.* (подходят к собачке и говорят:

«Просыпайся собачка, поиграй с нами!»)

Собака просыпается, (воспитатель берет собачку),

начинает лаять и догонять детей.

Дети убегают на стульчики в домики.









## «У медведя во бору»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

**Оборудование:** маска медведя.

**Описание игры:** Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». Определяется берлога медведя на одной стороне и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь слепой  
Не бежит за мной,  
Веточка обломится  
Медведь за мной погонится.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.







## *«Зайка серенький сидит»*

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

**Оборудование:** эмблемы зайчиков.

**Описание игры:** Дети – «зайки» сидят на стульчиках. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину группы, дети становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:

*Зайка серенький сидит и ушами шевелит.*

*Вот так, вот так он ушами шевелит.* (Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове, имитируя заячьи уши).

*Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.*

(Хлопают в ладоши).

*Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать*

*Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.*

(Подпрыгивают на обеих ногах).

*(Название игрушки) зайку испугал,*

*Зайка прыг и ускакал.* (Воспитатель показывает игрушку).

Дети убегают на свои места.







## «Осенние листочки»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения.

**Оборудование:** листочки из картона.

**Описание игры:** детям раздаются листочки, и становятся в кружок.

Воспитатель читает стихотворение.

*Мы листочки, мы – листочки,* (Дети стоя поднимают листочки вверх)

*Мы осенние листочки.* (Покачивают листочками из стороны)

*Мы на веточке сидели.* (Приседают на корточки)

*Ветер дунул – полетели*

*Мы летали, мы летали.* (Бегают в разных направлениях)

*Все листочки так устали*

*Перестал дуть ветерок –*

*Мы присели все в кружок –* (Приседают)

*Ветер снова вдруг подул,*

*И листочки быстро сдул.* (Бегают, медленно кружась на месте)

*Все листочки полетели*

*И на землю тихо сели.* (Приседают и опускают листочки на пол)









## «Дождик»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения.

**Оборудование:** зонтик.

**Описание игры:** Дети становятся в круг. Воспитатель читает стихотворение.

*Капля - раз, капля - два,*

*Очень медленно сперва,*

(Медленные прыжки с одной ноги на другую)

*А потом, потом, потом -*

*Все бегом, бегом, бегом.*

(Начинают бег по кругу.)

*Стали капли поспевать,*

*Капля каплю догонять.*

(Бег друг за другом)

*Зонтик скорей раскроем,*

*От дождя себя укроем.*

(Воспитатель раскрывает зонтик, а дети собираются под него.)







## «Сбор фруктов»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения.

**Описание игры:**

*Мы идем во фруктовый сад.*

(маршируют на месте)

*Вдыхаем яблочек аромат.*

(дыхательное упражнение)

*Хотим сорвать яблоки с дерева.*

(поднимаются на носочки, тянут руки)

*Может быть, допрыгнем до них?*

(прыгают)

*Нужно поставить лестницу.*

(имитируют подъем по лестнице)

*Срываем яблоки и кладем в корзину.*

(имитируют сбор яблок)

*Яблоки собрали, теперь отдохнем.*

(салятся)







## «Курочка-хохлатка»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

**Оборудование:** маска кошки, курицы, эмблемы цыплят.

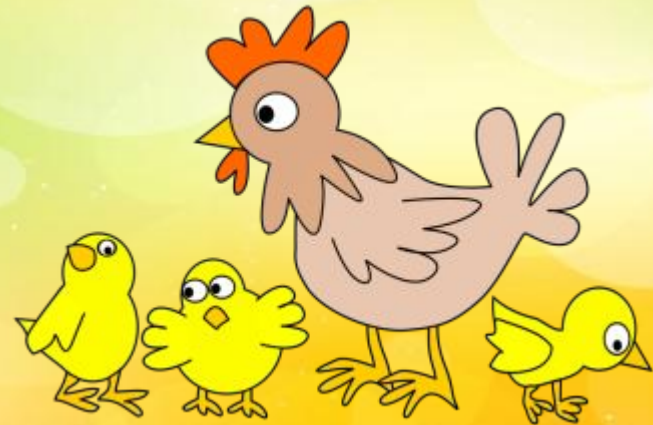
**Описание игры:** Воспитатель выполняет роль курицы, дети – цыплят. Один ребенок – кошка. Кошка садится на стул в сторонке. Воспитатель ходит с детьми по группе и говорит:

*Вышла курочка-хохлатка,  
С нею желтые цыплятки,  
Квохчет курочка: «Ко-ко,  
Не ходите далеко».*

Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:

*На скамейке у дорожки  
Улеглась и дремлет кошка...  
Кошка глазки открывает  
И цыпляток догоняет.*

Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, они убегают на стульчики. Воспитатель защищает их, разводит руки в стороны и говорит:  
*«Уходи, кошка, не дам тебе цыплят».*









## *«Раздувайся пузырь»*

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей

**Задачи:** упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения.

Упражнять в ходьбе, беге.

**Описание игры:** Воспитатель вместе с детьми образует маленький круг.

Говорит детям, что это маленький пузырь и что мы его сейчас будем надувать. круг. И начинает читать стихотворение.

*Раздувайся, пузырь.*

*Раздувайся, большой,*

*Оставайся такой!*

*Да не лопайся!!!*

Дети расходятся, образуя большой пузырь. После этого воспитатель говорит, что подул ветерок, подхватил пузырь и он полетел. Дети и воспитатель бегут по кругу не отпуская рук. Воспитатель говорит: *«Наш пузырь летел, летел и за веточку задел и начал сдуваться...ш-ш-ш...»*. Дети отпускают руки и медленно садятся на корточки.







## «Мыши водят хоровод»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность.

**Задачи:** развивать речевую и двигательную активность детей, доставлять детям радость.

**Оборудование:** маска кота, эмблемы мышей.

**Описание:** перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот садится на лежанку (стульчик) и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот.  
Тише мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите,  
Вот проснется Васька кот —  
Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.







## « Снег кружится»

**Цель:** развивать речевую и двигательную активность детей.

**Задачи:** упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения.

**Оборудование:** снежинки из картона.

**Описание игры:** Детям раздаются снежинки. Воспитатель читает стихотворение.

« Снег, снег кружится, белая вся улица!» (дети поднимают снежинки вверх и кружатся).

« Собрались мы все в кружок, закружились как снежок» (дети приближаются к воспитателю).

« Спать легли снежинки, белые пушинки» (дети приседают, снежинки прикладывают на пол).

« Подул холодный ветер, снежинки разлетелись» (дети разбегаются по группе и садятся на стульчики).



