

# Подвижные игры для детей 4-5 лет

## «Зайцы и волк» (бег, прыжки)

**Цель:** Приучать детей внимательно слушать инструктора, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

**Описание:** Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу инструктора «Волк идет!» - зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, 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 текста появляется волк и ловит зайцев.

**Указания к проведению:** Ребенок, исполняющий роль волка должен быть подальше от зайцев. Первое время волк-инструктор не спешит ловить зайцев, дает возможность им убежать.

## «Прокати обруч» (метание)

**Цель:** Упражнять детей в метании.

**Описание:** Трое-четверо детей становятся лицом к воспитателю на расстоянии 1,5-2 м. Инструктор катит обруч поочередно к каждому ребенку, тот ловит его и катит обратно к инструктору. Когда дети научатся хорошо катать обруч, они могут играть друг с другом самостоятельно.



## «Лягушки» (прыжки)

**Цель:** Упражнять детей в прыжках.

**Описание:** Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в виде круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, инструктор говорит слова: «Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква. Скачут вытянувши ножки». Дети, стоящие в кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце – перепрыгивают через черту – и присаживаются на корточки. При повторении дети меняются ролями.