**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Подвижные игры учат детей соблюдать определённые правила, дисциплину, прививают умение сосредоточиваться.

Для проведения игр нужен коллектив: ребёнок играет с родителями или со старшими братьями и сёстрами.

**«Прыгающие кружкú»**

**(от 4-х лет)**



Начертите на площадке несколько кругов не далеко друг от друга. Учите ребёнка прыгать из круга в круг на одной, двух или с ноги на ногу.

Освоив это упражнение, можно его усложнить: сочетать прыжки с бросками. Ребёнок бросает камешек в круг, куда упал камешек, туда он прыгает.

Постепенно формируются правила игры: прыгай только туда, где камешек; не наступи на черту круга.

Упражнение развивает меткость, ловкость, укрепляет мышцы ног.

**«Удочка»**

**(4-7лет)**

**Инвентарь:** 1 скакалка.

**Цель игры:** развивать координационные способности, ловкость, укреплять мышцы ног.

**Содержание:** игроки – «рыбки» строятся в круг, в центре которого стоит взрослый - «рыбак» и держит в руках скакалку. «Рыбак» вращает скакалку, а дети подпрыгивают вверх, стараясь её не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает из игры. Игра повторяется 3-4 раза, отмечаются самые ловкие «рыбки». Дети должны подпрыгивать на двух ногах, не топать, приземляться с носка на пятку.

**«Затейники»**

**(3 – 7 лет)**

**Цель:** воспитывать творческие способности.

**Содержание:** игроки становятся в круг, берутся за руки, в центре круга – водящий. Дети идут по кругу и говорят:

*Ровным кругом друг за другом, мы идём за шагом шаг,*

*Стой на месте! (останавливаются) Дружно сделаем вот так!*

Водящий показывает любое движение, а дети его повторяют.

Затем выбирается новый водящий.

Движения не должны повторятся.