

Подвижные игры для малышей



© vk.com/zaykinaskazka

Гуси

Ходим на цыпочках,
машем прямыми
руками-крыльями
в стороны:
Гуси серые летели.
Садимся на корточки
и идём гуськом:
На лужайке тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.
Встаём, бег на месте.



© vk.com/zaykinaskazka

Конь

Руками как будто держим поводья.
Подскоки: согнутую правую ногу поднимаем, подскакиваем на левой ноге, а правая в этот момент приземляется. Меняем ноги.

Конь меня в дорогу ждёт,
Бьёт копытом у ворот,
На ветру качает гривой
Пышной,
 сказочной, красивой.
Быстро на коня вскочу
И поеду, поскачу.
Там за дальней за рекой
Помашу тебе рукой.



© vk.com/zaykinaskazka

Солдатик

Руки на поясе,
стоим на правой ножке,
затем — на левой.
Маршируем, вынося
прямую ногу вперёд.

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними,
Да гляди — не упади!
А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатик бравый.



© vk.com/zaykinaskazka

Петух

Ноги на ширине плеч, раскачиваемся,
перенося вес с ноги на ногу, прямые
руки-крылья отведены назад:

Шёл по берегу петух.

В прыжке соединяем

ноги, садимся

на корточки:

Поскользнулся —

в речку бух!

Стоим, трясём

плечами и руками:

Будет знать петух,

что впредь

Надо под ноги смотреть.



© vk.com/zaykinaskazka

Паровоз

Руки согнуты в локтях, синхронные
вращательные движения — имитируем
колёса паровоза. Шаг вперёд — притоп,
шаг назад — притоп.

Поезд мчится и свистит

И колёсами стучит:

— Я стучу,

стучу, стучу,

Всех до дачи

докачу.

Чу-чу, чу-чу!

Всех до дачи

докачу.



© vk.com/zaykinaskazka

Зайка

Маршируем на месте, после приседаем,
маним зайку пальчиком:

Вышли дети на лужок,

Заглянули под кусток,

Увидали зайчика,

Поманили пальчиком:

«Зайка, зайка, попляши,

Твои лапки хороши!»

Стал наш зайка плясать,

Малых деток забавлять.

Танцуем, руки подняты

к макушке — имитируем

ушки, два прыжка на месте,

поворот вокруг себя.

