

# Подвижные игры

## для малышей



© ok.ru/zaykinaskazka

# Кузнечики

Плечи поднимаем-опускаем,  
вращаем вперёд-назад:  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики!  
Подпрыгиваем несколько раз,  
садимся на корточки, ладонь ко лбу —  
смотрим по сторонам:  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
Подпрыгиваем из положения  
сидя на корточках:  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко!



# 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.



# Зайнька

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 зайнька плясать,  
Малых деток забавлять.  
Танцуем, руки подняты  
к макушке — имитируем  
ушки, два прыжка на месте,  
поворот вокруг себя.



# Аист

Стоя на месте, машем прямыми  
руками-крыльями в стороны.

— Аист, аист длинноногий,  
Покажи-ка нам дорогу!

Аист отвечает:

— Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.

Снова — правою ногой,  
Снова — левою ногой.

После — правою ногой,  
После — левою ногой.

Вот тогда придешь домой.

Руки на поясে,  
маршируем на месте.



# 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.



# 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, поскаку.  
Там за дальней за рекой  
Помашу тебе рукой.



# 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.



# Дождик

Приплясываем, четыре хлопка — притопы,  
четыре хлопка — поворот вокруг себя:  
Дождик, дождик,  
Что ты льёшь?  
Погулять нам не даёшь.  
Трясём ручками,  
как будто стряхиваем воду:  
Дождик, дождик,  
Полно лить,  
Деток, землю, лес мочить.  
Прыгаем через  
воображаемые лужи:  
После дождика на даче  
Мы по лужицам поскакем.



# 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.

