*Подвижные игры и игровые упражнения для детей*

*4-5 лет*

Комплекс общеразвивающих упражнений для детей 4-5 лет

**КОМПЛЕКС № 1**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой;

опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. *(5—6 раз)*.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,

выпрямиться, вернуться в исходное положение *(5—6 раз)*.

3. И. п —стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево, коснуться пальцами рук носков ног,

вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую *(левую)* ногу вверх, опустить ногу,

вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

5. И. п. —стойка ноги слегка расставлены,

руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен.

После серии прыжков ходьба на месте *(3—4 раза)*.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх,

опустить руки, вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

2. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны,

наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в стороны,

вернуться в исходное положение *(4—5 раз)*.

3. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову.

Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками.

Распрямиться, вернуться в исходное положение *(4-5 раз)*

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение *(4—5 раз)*

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться

**КОМПЛЕКС № 3**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз,

вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

2. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, вернуться в исходное положение *(4-5 раз)*.

3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону;

вернуться в исходное положение *(по 3 раза в каждую сторону)*.

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной.

Присесть, обхватить колени руками.

Подняться, вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах *(ноги вместе — ноги врозь)*.

Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.

**КОМПЛЕКС № 4**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, за голову, в стороны,

вернуться в исходное положение *(4—5 раз)*.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево, отвести правую *(левую)* руку в сторону,

коснуться пятки левой *(правой)* ноги;

вернуться в исходное положение *(по 3 раза в каждую сторону)*.

4. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую *(левую)* ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение *(5—6 раз)*.

5. И. п. — лежа на животе, руки прямые.

Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять;

вернуться в исходное положение *(4—5 раз)*.

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза; повторить еще 2 раза.

**Игра в переодевание**.

**1.** Многие дети любят примерять на себя одежду взрослых, предоставьте им эту возможность и устройте например: *«Показ моды»* или *«Угадай персонажа»*.

**2.****«Угадай, кто Я?»**

Эту игру любят и дети, и взрослые. Пусть ребенок изобразит самое простое — например, какое-нибудь животное, — а вы угадаете, кто это. Поменяйтесь ролями. В этой игре нет пределов для творческого воображения.

**3. «Ручеек»**

**Цель-** формировать у ребенка ловкость, равновесие

Ход игры:На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.

**4. Бег с фасолью Цель-** научить держать равновесие и осанку

Положить на голову пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз.

**5. Подвижная игра *«Липкие ладошки»***

**Цель-** развивать ориентирование в пространстве, внимание, сосредоточение, вестибулярный аппарат.

**Ход игры:** Дети и взрослые бегают врассыпную, на сигнал *«липкие ладошки»* подбегают друг к другу и соединяются ладонями. Можно предлагать соединяться любой частью тела: например *«липкие спины»*, *«липкие стопы»* пара садится на пол и соединяется стопами, *«липкая правая коленка»* и т. д. ; на сигнал *«метель»* ребенок подбегает к маме, мама берет его за подмышки и кружится; на сигнал *«речка замерзла»* все приседают.

**6. Горячо-холодно**

Спрячьте предмет или игрушку и предложите ребёнку найти её при помощи ваших инструкций: вы будете говорить «горячо», когда ребёнок близко, и «холодно», когда ребёнок отдаляется от предмета.