

Подвижные игры для малышей



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!



Солдатык

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

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



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.

