



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 14 «УМКА»

Картотека подвижных игр для дошкольников



Инструктор по физической культуре Серёдкина Н.Л.

Картотека подвижных игр

Картотека подвижных игр во второй младшей группе

Поезд

Цель. Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.

Описание. Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше. Поезд отправляется! Поезд отправляется!

Догони меня

Описание: дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают, воспитатель говорит: «*Убегайте, убегайте, догоню!*». Дети возвращаются на свои места.

Солнышко и дождик

Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: "Солнышко! Идите гулять!" Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик! Скорей домой!" они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется

Найди свой цвет

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. По сигналу воспитателя «*Идите гулять!*» дети расходятся по площадке. На слова «*Найди свой цвет!*» - дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрее собралась.

Правила: Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «*Идите гулять!*». Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета только после слов «*Найдите свой*

цвет!» **Варианты:** Предложить закрыть глаза, переставить флажки, стоящие в углах комнаты.

Бегите ко мне

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «*бегите ко мне!*». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «*бегите ко мне!*» На слова воспитателя «*Бегите домой!*» дети садятся на стульчики и отдыхают.

Правила: Бежать к воспитателю только после слов «*Бегите ко мне!*» Дети бегут к стульям и садятся только после слов «*Бегите домой!*» **Варианты:** Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «*Побежали!*».

Мой веселый звонкий мяч

Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает: «Мой, весёлый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Красный, Желтый, Голубой, не угнаться за тобой!»

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: "Сейчас догоню!"

Наседка и цыплята

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

Описание: Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (*натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола*). Сбоку, в стороне, помещается «*большая птица*». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «*ко-ко-ко*». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют пол площадке. Воспитатель говорит – «*большая птица*», все цыплята бегут домой.

Правила: По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку. По сигналу «*большая птица*» цыплята должны возвращаться домой **Варианты:** Цыплята

взбираются на насест – скамейку, натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга, роль наседки поручается самим детям.

Мыши в кладовой

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.

Описание: Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

Правила: Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает. Варианты: Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.

Лягушки

На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

«Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква!

Скачет, вытянувшие ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

По ровненькой дорожке

Задачи: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

Описание: Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке.» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Правила: Движения должны соответствовать тексту. Вставать с карточек после слов «*Вылезли из ямы*». Убегать домой только после слов «*там мы живем*». Варианты: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

Угадай, кто кричит

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т. д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

Правила: Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

Художественное слово: Вот какой красивый дом.

Кто же в домике живет?

Тук-тук, кто же в домике живет?

Бегите к флажку

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе.

Описание: Дети получают флажки двух цветов – одни красные, другие синие. Воспитатель встает на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой красный флажок. Дети с синими флажками группируются около синего, с красными – около красного. Затем воспитатель предлагает детям погулять. Дети ходят и бегают по площадке. Воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «*Раз, два, три – сюда скорей беги!*». Он протягивает руки в стороны, дети бегут к воспитателю и группируются около флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, он предлагает помахать флажками.

Правила: Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «*Идите гулять!*». Собираться около воспитателя можно только после слов «*Раз, два, три – сюда скорей беги!*». Варианты: Взять вместо флажка ленточку или платочек, затем поплясать с ним. Ввести по 2 красных и синих флажка. Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую. Включить добавочный сигнал «*Стоп!*» (*все закрывают глаза*).

Где спрятано!

Дети сидят с одной стороны площадки. Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит:

"Ищите!" Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3 - 5 ребят найдут флажок

Птички и птенчики

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

Описание: Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «*Полетели!*» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «*Домой!*» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

Правила: Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «*Полетели!*». Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «*Домой!*». Варианты: Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

Кролики

Задачи: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

Описание: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека.

Каждая группа становится в очерченный круг. «*Кролики сидят в клетках!*» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «*Бегите в клетки!*». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Правила: Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток. Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «*Скорей в клетки!*». Варианты: в каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

Кто тише?

Дети идут гурьбой вместе с воспитателем с одного конца комнаты (*площадки*) на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно. Малыши продолжают идти на носочках, стараясь пройти как можно тише.

Огурчик

Педагог выбирает Огурчика, который садится в центр круга. Дети вместе с педагогом ходят по кругу и поют:

Огурчик, огурчик,

Ты совсем как человек.

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставили, *(подходят к огурчику и поднимают его)*

Танцевать заставили.

Танцуй сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь.

Огурчик танцует, дети хлопают в ладоши. После танца Огурчик выбирает на своё место другого ребёнка, и игра продолжается.

Собака и воробьи

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Скок поскок Скок поскок.

Скачет, скачет воробей

Кличет маленьких детей Чив, Чив, чив

Киньте крошек воробью

Я вам песенку спою

Чик-чирик!

(имитировать движения воробья: прыжки на двух ногах, взмахи руками.)

Вдруг собачка прибежала,

Воробушек распугала.

Иди тихо

Цель: учить ходить тихо, плавно, на носочках; развивать ловкость, координацию, ориентировку в пространстве.

Ход игры

Педагог стоит в центре зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти мимо него. Если кто-то из малышей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонне тихо говорит педагогу: «*Все ушли*». Воспитатель открывает глаза.

Указания. Мимо воспитателя можно не только проходить, но и тихо пробегать

Курочка хохотушка

В игре участвуют несколько детей. Взрослый должен выучить небольшой стишок.

Взрослый берет на себя роль курицы, дети изображают цыплят. Один ребенок будет котом. Кот сидит на скамейке, вдали от остальных детей. Он дремлет, греясь на солнышке. Курица-мама выходит гулять с цыплятами и говорит:

Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки.

Квохчет курочка: «Ко-ко,

Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, курица говорит:

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка...

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами. Цыплята вместе с мамой-курицей убегают.

При новом повторении игры, выберете на роль кошки другого ребенка

Поймай комара

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (*подпрыгивание на месте*).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутком, «*кружит комара*», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «*Я поймал!*». Затем воспитатель снова обводит прутком круг.

Правила:

Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.

Ловить комара нужно не сходя с места.

Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

Воздушный шар

Игра «*Воздушный шарик*» может проводиться как на свежем воздухе в теплое время года, так и в домашних условиях. В ней может принимать участие большое количество детей одновременно (*например, во время проведения детского праздника*). Но если присутствие большой компании не предполагается, в «*Воздушный шарик*» можно сыграть и в тесном кругу.

Правила игры

Правила игры напоминают упрощенный футбол. Разница лишь в том, что надутый шарик нельзя толкать ногами, трогать руками и даже головами. Его нужно загнать в ворота, лишь усиленно дуя.

Если в игре участвует большое количество детей, разделите их на команды. Установите ворота в противоположных краях поля. И обязательно утвердите границы поля. Назначьте роли каждого из участников команды. Например, это могут быть:

Нападающий (тот, кто «*ведет*» воздушный шарик)

Защитник (тот, кто не дает противникам успешно «*вести*» шарик)

Вратарь (*тот, кто охраняет ворота*)

Если детей больше, придумайте каждому роль. Пусть все четко понимают свои обязанности и важность в участие. Это сплотит малышей и подарит им настоящий командный дух! Но обязательно объясните детям, что это веселая игра, а не соперничество. Пусть смеются и дурачатся. Не стоит ограничивать условия игры жесткими правилами.

Договоритесь о продолжительности игры (*например, до 3 голов*). А после окончания игры обязательно поздравьте обе команды и вручите приз победителю, и поощрительный приз за второе место.

Если же Вы решили поиграть в «*Воздушный шарик*» лишь с одним ребенком, то можно играть в одни ворота, по очереди пытаясь задуть голы. В такой вариации играть можно даже на очень ограниченной территории (*например, в детской*).

Мы потопаем ногами.

Ход игры: Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая детям возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении.

Мы потопаем ногами,

Мы похлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки попадаем.

С этими словами делают руки друг другу, образуя круг. Далее они продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «*Стой*». Все останавливаются и игра повторяется

Кот и мыши

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети – «*мыши*» сидят в норках (*на стульях вдоль стены*). В одном из углов площадки сидит «*кошка*» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Правила:

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбежали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

Варианты: Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,

Только котик засыпает, все мышата выбегают!

Птички и кошка

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг (*диаметр – 7 м.*) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.

Правила:

1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под дугу.

Самолеты

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «*К полету готовься!*» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «*Летите!*» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «*На посадку!*» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила:

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «*Летите!*».

По сигналу воспитателя «*На посадку!*» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (*поставлен флажок*).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

Зайка беленький сидит

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Описание. Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит Дети шевелят кистями

И ушами шевелит. рук, подняв их к голове,

Вот так, вот так имитируя заячьи уши.

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, хлопают в ладоши.

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, ногах на месте.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

(Название игрушки) зайку испугал, конкретно указывается,

кто испугал зайку Зайка прыг и ускакал.

Хоровод

Цель: учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.

Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

Акула и рыбки

Цель: развитие умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.

Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).

Зайцы и волк

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок –

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.

возвращается на места.

Пастух и стадо

Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ходьбе и беге.

Описание. Дети изображают «стадо» (коров, телят, овец). Выбирают «пастуха», дают ему дудочку и «кнут» (прыгалку). Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения по тексту:

Рано – рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру»,

(«Пастушок» играет на дудочке.)

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му».

Дети – «коровки» мычат. Затем «настух» гонит «стадо» в поле (на условленную лужайку, все ходят по ней). Через некоторое время «настух» щёлкает кнутом (прыгалкой), гонит «стадо» домой. Игра повторяется.

Найди флажок

Цель игры. Дети сидят на стульях или на траве. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (*по числу детей*) в разных местах. «*Пора искать флажки!*» — говорит воспитатель. Дети открывают глаза и идут искать. Тот, кто находит, возвращается на свое место. Когда все дети найдут флажки, они встают друг за другом и идут вдоль площадки. Впереди колонны идет тот, кто первым нашел флажок. По сигналу «*на места!*» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.

Указание к игре. Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок. Хорошо проводить эту игру в лесу, на полянке: можно прятать флажки в траве, в кустах, за деревьями.

Птички в гнездышках

В разных концах зала устраивается 3—4 гнезда из обручей большого диаметра или строительного материала. Дети-птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд — перешагивают через препятствие и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям,— клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «*птички, в гнезда*» дети убегают в гнезда, перешагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда. игра повторяется 4—5 раз. При повторении игры можно предложить детям выпрыгнуть из круга на двух ногах. При проведении данной игры важно, чтобы педагог, не сокращая время бега, умело чередовал двигательную активность и отдых детей.

Через ручеек

Воспитатель чертит на земле две линии (*в помещении можно использовать шнур*) - это река. Затем кладет через нее доску (*длиной 2-3 м, шириной 25-30 см*) - это мостик. Дети должны по мостику перейти на другой берег реки.

Указания к проведению. Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по мостику осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда всё дети переберутся на другой берег, можно предложить им погулять там, собрать цветы - разбросанные по полу разноцветные лоскутки. По сигналу воспитателя малыши должны возвратиться по мостику обратно.

Пойдем гулять.

Ход игры: Дети сидят на стульях, расставленных по сторонам площадки (*комнаты*). Воспитатель подходит к кому — ни будь из детей и завет его с собой. Названный ребенок становится за воспитателем. Следующий становится за первым и т. д. Педагог собирает 6-8

человек 1-2 раза обходит с ними площадку. По сигналу «домой, домой!» дети бегут на свои места. Воспитатель подходит к другим детям и игра продолжается.

Картотека подвижных игр в средней группе

Русская народная игра «мышка».

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по звуковому сигналу. Упражнять в беге.

Содержание: «МЫШКА» - это маленький предмет, используемый в игре.

Дети стоят в кругу, соединив перед собой ладони лодочкой. Два водящих находятся в кругу. Первый водящий (по выбору воспитателя) закрывает глаза, а второй, которому досталась «мышка», зажимает ее между своими ладонями и обходит играющих. Он вставляет свои ладони в ладони детей по кругу. Незаметно для остальных игроков перекладывает «мышку» и встает в центр круга рядом с первым водящим, открывшим глаза. Звучит команда «Беги!». Первый водящий и игрок, у которого оказалась «мышка», бегут до заранее определенного места и возвращаются, стараясь занять свободное место игрока в кругу. Не успевший прибежать первым ребенок становится вторым водящим, передающим мышку. Игра повторяется несколько раз.

Правила: Подглядывать нельзя! Бежать нужно только после звукового сигнала строго до определенного места, задев его рукой.

Зайцы и волк.

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Один из играющих - волк, остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находятся вначале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель: «Зайки скачут, скок – скок – скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк!» Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Воспитатель: «Волк!».

Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.

Правила: Зайцы выбегают при словах «Зайки скачут...»

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. Можно на пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Можно выбрать 2 волков. Волки могут перепрыгивать через преграду – ручей.

У медведя во бору.

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге в определенном направлении.

Описание: На одной стороне площадки определяется опушка леса. За чертой – берлога медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель выбирает водящего - медведя, остальные дети – в доме. Воспитатель: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, имитируя сбор ягод, грибов, со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру».

А медведь не спит,

Все на нас глядит,

А потом как зарычит и за нами побежит!».

После этих слов медведь грозно рычит и бежит за детьми. Дети стараются вернуться домой. Медведь их старается поймать. Пойманных отводит к себе в берлогу. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила: Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «зарычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: Можно ввести 2 медведей. Можно поставить на пути преграды.

Через ручеек.

Задачи: Развивать у детей ловкость, упражнять в равновесии, в прыжках на обеих ногах.

Описание: Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Камушки должны находиться в ручейке с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По сигналу «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Правила: Проигравшим считается тот, кто ступил ногой в ручеек - «замочил обувь».

Начинать переправу можно только по сигналу «Пошли!»

Варианты: Можно увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Можно прыгать на одной ноге.

Береги предмет.

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Развивать ловкость, выдержку, глазомер.

Содержание: Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Воспитатель, или водящий – ребенок, находится в кругу и старается взять кубик то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

Правила: Приседать к своему предмету можно только, когда водящий приближается.

Варианты: Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным и ловким детям. Предмет можно не закрывать руками, а вставать, держа предмет в руке. После того, как водящий отвернется, положить предмет на место.

Кот и мышка.

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, сохранять форму круга.

Упражнять в беге.

Описание: Все играющие, кроме 2 выбранных воспитателем по считалке, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, держась за руки. В одном месте круг не замыкается - это ворота. Двое выбранных, находясь за кругом, изображают мышку и кота. Мышка бежит вне круга и в кругу, кот – за ней, стараясь поймать ее. Мышка вбегает в круг через ворота и подползает под руками стоящих в кругу. Кот – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот.

Серых мышек ждет».

После слов кот начинает ловить мышку.

Правила: Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под руками. Кот может ловить мышку за кругом и в кругу. Кот может ловить, а мышка убегать только после слова «ждет».

Варианты: Можно устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество котов.

Мышеловка.

Задачи: Развивать быстроту, ловкость, внимание. Учить согласовывать слова с игровыми действиями.

Содержание: Игроки делятся на две неравные подгруппы. Большая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть».

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают, с другой стороны. После слов:

«Вот построим мышеловку

Переловим всех тотчас»,

дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

Правила: Дети, изображающие мышеловку, стоят с поднятыми руками, мыши должны не останавливаясь вбегать в круг и выбегать из него.

Самолеты.

Задачи: Развивать ориентировку в пространстве, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Содержание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, отмеченных флажками. Дети изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. По сигналу «Летите!» дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную, в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» - летчики находят свои места и приземляют самолеты, строясь в колонны, и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила: Летчики должны взлетать только после сигнала «Летите!». По сигналу «На посадку!» - летчики должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, можно поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

Цветные автомобили.

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Содержание: Дети - автомобили сидят вдоль стены. Каждому дается цветной флажок. Воспитатель стоит лицом к играющим. В руке – флажки по цветам светофора. Он поднимает флажок любого цвета. Дети, имеющие такой же флажок, бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила: Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж так же по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Варианты: Можно разложить по углам ориентиры разного цвета. После сигнала «Автомобили выезжают», можно поменять местами ориентиры. Можно предложить детям вспомнить разные виды автомобилей, автотранспорта.

Лохматый пес.

Задачи: Учить детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Упражнять в беге.

Содержание: Выбранный ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и «спит». Остальные дети находятся на другом конце площадки за чертой – в дом. Они тихо подходят к собаке и шепотом говорят: «Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит –

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим,

И посмотрим – что же будет?».

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, за черту. Собака пытается их догнать. Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

Правила: Дети могут убежать, а собака вставать с места и догонять детей только после слов «Что же будет?»

Варианты: Можно поставить преграду – скамеечки - на пути детей, на пути собаки.

Два мороза.

Задачи: Развивать быстроту реакции, ловкость. Закреплять умение согласовывать игровые действия со словами.

Содержание: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из них. Водящие - Мороз Красный нос и Мороз Синий нос встают посередине, лицом к играющим и произносят текст: «Я – Мороз Красный нос.

Я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

"Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!"

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются их поймать и заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись и до окончания пробежки стоят не двигаясь.

Правила: Дети бегать, а Морозы замораживать могут только полного ответа. За определенную площадку выходить нельзя.

Вариант: «Замороженные» могут остановиться в причудливой позе. Морозы сначала угадывают изображение, а затем размораживают игроков.

Пузырь.

Задачи: Учить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий. Формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

Содержание: Дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:

«Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой да не лопайся!»

Играющие в соответствии с текстом отходят назад, держась за руки на ширину вытянутых рук. Затем, со словами: «Он летел, летел, летел

И за веточку задел...»

начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь, до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие говорят «Хлоп!», собираясь в центре круга. И со звуком «ш-ш-ш» приседают, изображая лопнувший шарик. Спустя некоторое время снова становятся в круг, и игра повторяется.

Мы веселые ребята.

Задачи: Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Содержание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка.

Играющие идут по кругу и хором произносят:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать.

Один, два, три – лови!»

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот, кого ловишка успеет задеть до черты, считается пойманными и отходит в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается новый ловишка.

Правила: Бежать в свой дом дети могут только после слова «Лови!». Ловишка только дотрагивается до пойманного. Пойманный ребенок сразу отходит в сторону.

Вариант: Ловишками могут быть одновременно 2-3 ребенка.

Не оставайся на полу!

(ВЫШЕ НОГИ ОТ ЗЕМЛИ)

Задачи: Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Учить детей играть, соблюдая правила.

Содержание: Выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегают по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: До сигнала все играющие бегают строго в центре площадки. Взбираться на предметы дети могут только после сигнала «Лови». Ловишка только осаливает (задевает) игрока.

Ловишки с ленточками.

(ОБЕЗЬЯНКИ)

Задачи: Развивать быстроту, ловкость, глазомер. Совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную.

Содержание: Дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Один, два, три, беги!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал «Один, два, три, в круг скорей иди!» дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

Правила: Бег нужно начинать только после сигнала водящего «...беги!». Ленточки руками удерживать нельзя! После второго сигнала «...иди!» остановиться и вернуться в круг.

Вариант: В кругу могут стоять двое ловишек. Ленточки могут быть двух цветов, каждый ловишка старается вытянуть ленточки выбранного им цвета (об этом договариваются до игры). Ловишки может не быть совсем, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.

Птицы в клетке.

Задачи: Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Учить детей играть, соблюдая правила.

Содержание: Все дети встают в круг, в центре круга находится водящий. Ребята разбиваются на тройки и берутся за руки. Крайние дети в тройке – клетка, а ребенок, оказавшийся в центре тройки – птица. Водящий: «Летите птицы, воробьи, синицы,

Зернышки клевать, песни распевать!»

После этого все птицы выбегают из круга и «летают» по всей площадке (бегают и машут руками - «крыльями»). После сигнала водящего: «Все птицы в клетки!», птицы должны занять любое место в свободной клетке. Но вместе с ними попасть в клетку желает и водящий. Так что, одной птице места не хватит – ей придется водить. После этого роли меняются. Птицей становится другой ребенок из тройки и игру повторяют.

Правила: Количество детей в игре должно быть кратно трем + ребенок-водящий. Вылетать из клетки и возвращаться на место птицы могут только по сигналу водящего. Занимать можно любую свободную клетку.

Возьми платочек.

Задачи: Развивать быстроту реакции, ловкость. Закреплять умение согласовывать игровые действия со словами. Упражнять в беге.

Содержание: Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними в небольшом отдалении стоит водящий с платочком в руке. Он говорит:

«Кто успеет добежать
и платочек мой забрать?

Один, два, три – беги!»

Пара, стоящая в колонне последней, отпускает руки и бежит, чтоб взять платочек. Тот, кто первым взял платочек, становится водящим. Бывший водящий занимает его место в паре. Новая пара встает впереди колонны.

Правила: Количество детей должно быть кратно двум + один ребенок-водящий. К водящему бегут только дети из последней пары и только после слова «...беги!». Водящим становится тот игрок из пары, кто взял платочек в свою руку.

Пустое место.

Задачи: Учить детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Упражнять в беге.

Правила игры (содержание): Дети стоят в кругу. Водящий – вне круга. Под музыку он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Они бегут в разные стороны, огибая круг, стараясь занять пустое место. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим. Игра начинается сначала.

Хитрая лиса.

Задачи: Развивать быстроту реакции, ловкость. Закреплять умение согласовывать игровые действия со словами. Упражнять в беге врассыпную.

Правила игры (содержание): Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Воспитатель, обходя круг извне, выбирает прикосновением водящего – хитрую лису. По сигналу дети открывают глаза и зовут лису трижды:

«Хитрая лиса, где ты?»

После третьего раза хитрая лиса выпрыгивает в круг, а дети разбегаются врассыпную по площадке. Хитрая лиса старается их поймать.

Через некоторое время воспитатель произносит:

«Один, два, три, в круг скорей беги!»

Дети возвращаются в круг. Игра продолжается.

Лето.

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге в определенном направлении

Содержание: Дети стоят в кругу. Водящий - Солнышко - в центре. Дети идут по кругу, держась за руки и проговаривая хором стихотворение:

«По лужайке босиком

Солнышком согрето

За цветастым мотыльком

Побежало лето.

Искупалось реке,

Полежало на песке,

Загорело, пролетело

И исчезло вдалеке».

В это время Солнышко поскаками движется в противоположном направлении. На последней строчке дети останавливаются и закрывают глаза. Солнышко выбегает из круга и встает между детьми. Дети открывают глаза. Два ребенка, стоящие рядом с Солнышком, бегут в противоположные стороны, оббегая круг, стараются успеть на свое место. Кто не успел добежать первым, становится водящим – Солнышком.

Правила: Подглядывать нельзя! Оббегать круг нужно в противоположных направлениях.

Змея.

Задачи: Развивать навыки под ползания. Учить детей соотносить свои действия со словами.

Правила игры (содержание): Дети стоят в кругу, не держась за руки. Водящий – в кругу. Он подходит к любому ребенку по своему выбору и говорит:

«Я - Змея, Змея, Змея!

Я ползу, ползу, ползу!

Хочешь быть моим хвостом!»

Согласившийся ребенок подползает под Змеей, как под воротиками, и встает за водящим, положив руки на плечи. И так далее, пока все желающие не переползут в хвост к Змее.

Игра начинается с новым водящим.

Вариант: Дети могут разделиться на две равные по количеству играющих команды. Чья команда быстрее превратится в хвост Змеи!

Улитка.

Задачи: Правила игры (содержание): Дети стоят в кругу, держась за руки. Выбранный водящий – Улитка, стоящий рядом с ним – хвостик Улитки. Они размыкают руки между собой. Улитка заводит детей в центр круга по спирали со словами:

«Улитка, Улитка, высунь рога!

Дам тебе хлеба, дам пирога!»

После того, как все дети образовали «улитку», водящий «выставляет» рожки, как антеннки. Хвостик Улитки поворачивает в другую сторону и выводит детей обратно в круг со словами:

«Улитка, Улитка спрячь свои рога!

Не дам тебе хлеба, не дам пирога!»

Картотека подвижных игр для детей старшей группы

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро

выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «*Я здесь*». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «*Я здесь!*»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «*Передай – встань*»

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «*сесть*» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «*передай*» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т. д.

Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

Подвижная игра «*Найди мяч*»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «*руки*».

Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т. п.

Подвижная игра «Два мороза»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (*по слову*). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «*Начинайте*», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «*Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз*» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «*мороз*». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «*синие*», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «*По-бе-жа-ли*». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «*Поворот*». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «*вот и кончилась игра*» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Угадай, кого поймали»

Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».

Варианты: Поездка на поезде (*сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес*).

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между

двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебежать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Стадо и волк»

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

Подвижная игра «Гуси – Лебеди»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк

выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (*коснуться рукой*). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «*Так летите, как хотите, только крылья берегите*». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда - ров, который надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «*беги*» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т. д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне. Правила: Бежать можно только после слова «*беги*».

Сдергивать ленту только напротив своей колонны. Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «*бегите*», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «*по местам*», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «*Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!*»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «*По местам*». Нельзя оставаться на месте после слова «*бегите*».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Ход игры. Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки, летят на луг за медом и жужжат. Как

улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (*влезают на стенку*) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «*медведи*», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (*дотрагиваются рукой*). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Подвижная игра «Свободное место»

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «*раз, два, три — беги*» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

Указания. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (*зала*) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (*стоят за чертой вдоль границы зала*). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «*Козы, в поле, волк во рву!*» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «*Козы, домой!*» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг, где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см, между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (*водящий*) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (*Они остаются там, пока не*

выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (*лягушки*) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Подвижная игра «Космонавты»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!

Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:

На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Подвижная игра «Сокол и голуби»

Цель: упражнять детей в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (*водящий*). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (*перебегают*) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

Подвижная игра «Птички и клетка»

Цель: повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (*дети идут по кругу, держась за руки*) – это клетка. Другая подгруппа – птички.

Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (*в круг*) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрывать клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они

встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Подвижная игра «У кого мяч»

Цель: учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга, остальные плотно придвигаются друг к другу). Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «*Руки!*» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

Удмуртская подвижная игра «Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,

Что сидишь под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

Картотека подвижных игр в подготовительной группе

Подвижные игры малой интенсивности

1. Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры:

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «*перед зеркалом*» выполняет различные имитационные действия (*расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.*). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику. Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

2. Пять шагов

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Ход игры:

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (*женское или мужское в зависимости от задания*). Отмечаются игроки, которые справились с заданием. Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

3. Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Ход игры:

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

4. Воротца

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Ход игры:

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «*Стоп!*» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «*Готово!*». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу. Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

5. Запрещённое движение

Цель игры: развивать моторную память.

Ход игры:

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

6. Ловкие пальцы

Цель игры: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

Ход игры:

По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т. п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой, и берут в руки).

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (*дома, цветы, корабли, лес и т. д.*). Не разрешается брать предметы с пола руками.

Усложнение: Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

7. Эхо

Цель игры: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки слаженной деятельности.

Ход игры:

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (*поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т. п.*). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т. д., пока все дети не назовут свои имена.

8. Поменяться местами

Цель игры: развивать, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Ход игры:

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п., например, инструктор говорит: «*Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед*». Дети меняются местами и т. д. Игра проводится 3-4 минуты.

9. Летает – не летает

Цель игры: развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

Называя предмет, педагог поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «*Птица летает, стул летает, самолет летает*» - и т. д.

Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет. Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

10. У кого мяч?

Цель игры: развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями.

Ход игры:

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «*Оля, покажи руки!*». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Подвижные игры высокой интенсивности

1. Быстро возьми

Цель игры: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «*Быстро возьми!*» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2. Удочка

Цель игры: упражнять в прыжках.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

3. Чья колонна скорее построится?

Цель игры: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами, находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три **группы** с одинаковым числом игроков.

Каждая **подгруппа** выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т. д. все дети одной **группы** имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих **подгрупп** – **пенёк**, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «*На места*» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант.

Воспитатель даёт сигнал: «*Стой!*». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «*На места!*». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

4. Туннель

Цель игры: обучать детей в умении ползать.

Ход игры:

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед, и принимает упор, лежа согнувшись. Вторым участником проползает под первым заданным способом (*по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья*) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т. д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в и. п. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

5. Совушка

Цель игры: учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять **неподвижную позу**. Развивать равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «*день*» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «*ночь*» все останавливаются и стоят **неподвижно**. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо, через 15-20 сек. снова даётся сигнал «*день*», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

6. Пятнашки

Цель игры: учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «*Лови!*» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

2 вариант.

Нельзя пятнать того, кто успел встать на одну ногу.

7. Жмурки

Цель игры: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры:

Выбирается водящий – жмурки. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «*Огонь!*». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

8. Догони свою пару

Цель игры: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой на 2-3 шага позади. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

9. Ловишки

Цель игры: учить детей бегать врассыпную, уворачиваясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови – все дети разбегаются по площадке, уворачиваясь от Ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

Варианты: Ловишка не может ловить того, кто успел присесть; успел остановиться и встать на одну ногу; встал на какой-нибудь возвышающийся предмет.

10. Ловишки с хвостиками

Цель игры: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

11. Краски

Цель игры: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит, и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок, изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

12. Лягушки и цапля

Цель игры: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку, расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «*Цапля!*» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

13. Не оставайся на земле

Цель игры: учим детей быстро бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, взбираться на возвышение – пенёк, бревно и т. д. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:

Выбирается водящий, который бежит со всеми детьми.

Как только педагог произнесёт: «*Лови!*», все убегают от водящего и стараются взобраться на возвышение – бревно, пенёк и т. д. Если водящему удаётся осалить кого-либо, тот считается пойманным и отходит в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается другой водящий, из тех, кто не был пойман.

14. Медведь и пчёлы

Цель игры: учим детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу педагога, находить своё место.

Ход игры:

Дети распределяются на две равные **группы**, одна – медведи, остальные – пчёлы. На расстоянии 3 м от дома пчёл очерчивается лес, там находятся медведи. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м – луг. Пчёлы располагаются в своем доме - на возвышении (*стенка, скамейка, невысокое бревно*). По сигналу педагога они летят на луг за мёдом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся мёдом. По сигналу педагога «*Медведи!*» пчёлы летят к своим ульям и жалят (*дотрагиваются*) тех медведей, которые не успели убежать в лес. Затем пчёлы возвращаются в улей, и игра возобновляется. При повторении игры дети меняются ролями.

15. Караси и щука

Цель игры: учим детей быстро передвигаться в ограниченном пространстве. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:

Один водящий – щука, остальные играющие делятся на две **подгруппы**. Одна из них образует круг - это камешки, другая – караси, которые пла-вают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу педагога «*Щука!*» быстро вбегают в круг щука и старается поймать (*дотронуться*) карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть – спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры, которая повторяется 3-4 раза, педагог отмечает водящего-щуку, поймавшую больше всего карасей.

16. Паук и мухи

Цель игры: учим детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать и заканчивать игру по сигналу педагога.

Ход игры:

В одном из углов зала (*площадки*) обозначается кружком паутина, где живет паук (*водящий*). Остальные дети изображают мух. По сигналу педагога играющие разбегаются по всему залу — мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу «*Паук!*» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

17. Удочка

Цель игры: учим детей прыжкам на месте на двух ногах через верёвку, шнур, скакалку. Развиваем ловкость, внимательность, быстроту в движениях.

Ход игры:

Играющие становятся по кругу, в центре находится водящий. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку с мешочком по кругу над землей (полом, а дети прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается число детей, чьих ног коснулся мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 3-4 раза.

18. Космонавты

Цель игры: учим детей быстро передвигаться по площадке, не задевая друг друга, занимать вовремя свои места.

Цель игры:

На полу (*земле*) рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков – это места космонавтов. Дети идут в обход площадки (*зала*) по кругу, говоря:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый старается занять место в любой из ракет. Мест в ракетах на два-три меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется.

19. Сороконожки

Цель игры: обучение в игровой форме передвижению на корточках (в приседе, развития координации движения).

Ход игры:

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5 – 8 м (*в зависимости от возраста играющих*). Это линия «старта» и «финиша». В зависимости от числа играющих детей делят на 2 – 3 команды с равным числом игроков.

По команде воспитателя дети выстраиваются в колонны на линии старта. Затем все присаживаются на корточки и берут за пояс впереди находящегося игрока. Так получается команда «сороконожек».

По сигналу воспитателя команды начинают движения к финишу, стараясь не только прийти первыми, но и не упасть. Побеждает команда, первая пересекшая линию «финиша» в полном составе.

20. Волк во рву

Цель игры: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «*козы на луг*», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «*козы домой*», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

21. Прыгни - повернись

Цель игры: учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (*диаметр 1м*) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

22. Будь ловким

Цель игры: учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

23. Прыгни - присядь

Цель игры: учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в **группировке присев**. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

Ход игры:

Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение **группировки**, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.

Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.