



КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР



*Автор – составитель:
Степаненко О.А.*

«ЛИСА В КУРЯТНИКЕ» (прыжки)

Задачи: развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: на одной стороне площадки отчерчивается курятник, где на насесте (на скамейках) располагаются куры - дети. На др. стороне находится нора лисы. Все остальное место – двор. Водящий назначается лисой, остальные - куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса», куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила: действовать только по сигналу воспитателя «Лиса!»

Варианты: увеличить число ловишек. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ» (бег)

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

Описание: дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок - останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!»- направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает др. флажок, но может поднять и 2 , и 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

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

«ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (прыжки)

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

Описание: Водящий - волк, остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы «делают себе домик» и сидят там. Волк находится на др.коне площадки – в овраге. Воспит-ль говорит:

«Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, слушают, не идет ли волк».

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке.

Прыгают, щиплют траву и оглядываются. После сигнала:

«Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают на свое место. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. Затем выбирается др. волк.

Варианты: Нельзя ловить зайцев, которым подала лапу зайчиха. На пути поставить кубы – пенечки. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

«ЛОШАДКИ» (бег)

Задачи: развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети делятся на 2 группы. Одна группа - конюхи, другая – лошади. На одной стороне отчерчивается конюшня, на др. – «домик» конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставляйте скорей, запрягите лошадей!».

Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и идут шагом или бегут. По сигналу:

«Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами - в «домик», лошади - пасутся. По сигналу: «Конюхи, запрягите лошадей!» конюх

ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все пойманы, «Отведите в конюшню!». Конюхи отводят лошадей.

«ВОЕВОДА»

Задачи: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласов. движение со словом, развивать внимание, ловкость.

Описание: дети по кругу перекатывают мяч, произнося:

-Катится яблоко в круг хоровода,

-Кто его поднял, тот воевода...

У кого в этот момент окажется мяч, тот - воевода. Он говорит:

-Я сегодня воевода.

-Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят: **«Раз, два, не воронь и беги как огонь!»**

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Играют снова

Правила: прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА» (бег)

Задачи: развитие ловкости и координации движения, выполнять движения по сигналу

Описание: перед игрой, чертят две параллельные линии - "дома". В центре - водящий, остальные дети располагаются за линией одного из "домов". По сигналу дети говорят:

Мы весёлые ребята, любим бегать и играть.

Но попробуй нас догнать!

После слова "догнать" играющие бегут в противоположный "дом". Водящий пытается догнать их, и коснуться их рукой.

Дети до которых дотронулся водящий отходят в сторону.

После этого игру повторяют.

Правила: Перебегать можно только после слов "поймать".

Нельзя забегать обратно в дом. Ловить пробегающих можно только до противоположного "дома".

«ПОВАР И КОТЯТА»

Задачи: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание: выбирается повар, который охраняет «сосиски».

Повар разгуливает внутри «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося:

Плачут киски в коридоре, у котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам не дает схватить сосиски.

Затем «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску.

Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

Правила: нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить и выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

«МЯЧИК КВЕРХУ»

Задачи: развивать у детей умение соревноваться, упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.

Описание: дети встают в круг, водящий в середине бросает мяч со словами: **«Мячик кверху!»** Играющие стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: **«Стой!»** Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. В кого попал - тот становится водящим. Если же промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Правила: водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: **«Мячик кверху!»**. Водящему разрешается ловить мяч и с отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов **«Стой!»** продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

«КОСМОНАВТЫ»

Задачи: развивать у детей внимание, ловкость, воображение.
Упражнять ориентировке в пространстве.

Описание: по краям площадки чертятся ракеты. Кол-во мест в ракетах должно быть меньше кол-ва играющих детей.

Посередине площадки космонавты, ходят 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.

Затем дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места, 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.

«ДВА МОРОЗА»

Задачи: учить детей играть по правилам, развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Описание: на противоположной стороне площадки два дома, дети - в одном домике. Водящие – Мороз Красный нос и Мороз Синий нос - посередине площадки говорят:

Вместе: «Мы морозы молодые, мы два брата удалые»

- Я Мороз Красный нос!

- Я Мороз Синий нос!

«Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?»

Играющие отвечают хором:

«Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!»

После слов дети перебегают в другой дом, а водящие стараются коснуться рукой, и «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с «Морозами» подсчитывают количество «замороженных».

«ЗАЙЦЫ И МЕДВЕДЬ»

Задачи: развивать ловкость, умение перевоплощаться.

Описание: ребенок- «медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети- «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка бурый, мишка бурый,

Отчего такой ты хмурый?

«Медведь» встает, отвечает:

Я медком не угостился

Вот на всех и рассердился.

1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!

После этого «медведь» ловит «зайцев».

«СНЕЖНАЯ БАБА»

(русская народная)

Задачи: развивать двигательную активность, упражнять в беге с увертыванием, в ловле.

Описание: выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки.

Дети идут к ней, притоптывая и говоря:

Баба Снежная стоит,

Утром дремлет, днями спит.

Вечерами тихо ждет,

Ночью всех пугать идет.

После этих слов «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».

«ВОЗЬМИ ПЛАТОЧЕК».

Задачи: развивать быстроту реакции, ловкость, закреплять умение согласовывать игровые действия со словами, упражнять в беге.

Описание: 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.

«ЗАТЕЙНИКИ»

Задачи: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Описание: выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

**«Ровным кругом друг за другом
мы идём за шагом шаг.**

Стой на месте - дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

«ПУСТОЕ МЕСТО»

Задачи: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны, развивать быстроту реакции, внимание.

Описание: Играющие становятся в круг, положив руки на пояс - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

**«Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу,
К одному я подойду, и тихонько постучу».**

После слов, водящий заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий спрашивает: «Кто пришёл?» Водящий называет имя. Стоящий спрашивает: «Зачем пришёл?» Водящий отвечает: «Бежим наперегонки» – и бегут в разные стороны. Кто добежит первым-в кругу, опоздавший -водящий.

Варианты: водящий ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«ШКОЛА МЯЧА»

Задачи: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом, развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Описание: Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.

- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Я САДОВНИКОМ РОДИЛСЯ»

Задачи: развивать быстроту реакции, закреплять умение согласовывать игровые действия со словами, упражнять в беге.

Описание: Выбирается один водящий - "садовник". Он шепотом назначает сидящим игрокам названия цветов. И произносит:

" Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме... (розы, мимозы, мака и т.д.)

и называет "имя" любого игрока. Тот кто назначен Розой должен сразу отозваться, и завязывается такой диалог:

Игрок: Ой!

Садовник: Что с тобой?

Игрок: Влюблен (-а)

Садовник: В кого?

Игрок: В тюльпан

А садовник считает: Раз, два, три

Тут должен откликнуться Тюльпан. Если он промолчал, то выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор пока не остается один игрок и его назначают садовником.

«ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ»

Задачи: упражнять детей в прыжках через скакалку, в подлезании под инур, создание хорошего позитивного настроения

Описание: на одной стороне площадки отгораживается «загон для козлят», на др.- домик волка. По бокам площадки скакалки

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк. Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять, с серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают:

Уходи ты, волк, домой, не хотим играть с тобой!

Волк уходит в домик. Козлята подлезают под инур, берут скакалки и прыгают. Через время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать Пора травку пощипать.

Козлята кладут скакалки на место, и «гуляют» по «лужку».

Воспитатель даёт команду: «Волк!» Волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в домик.

«НЕВОД»

Задачи: развивать быстроту реакции, ловкость, упражнять в беге парами, группами.

Описание: дети на площадке (примерно 5х5 м), границы которой четко ограничены - это «пруд». Выбираются двое водящих, они берутся за руки - это «невод». Все остальные дети - «рыбки», которые плавают в пруду. По сигналу педагога «рыбки» начинают двигаться по площадке. «Невод» старается поймать как можно больше «рыбок». Пойманные «рыбки» присоединяются к «неводу». Когда на площадке останутся непопавшими меньше половины детей группы, игра прекращается.

Правила: Водящие - «невод» при «ловле рыбок» не должны расцеплять руки. Водящие ловят «рыбок», только слегка дотрагиваясь до них рукой. Пятнадцать детей могут оба водящих. «Рыбки», после того как их поймает кто-либо из водящих, могут присоединиться к «неводу» с любого края.

«САДОВНИК И ЦВЕТЫ»

Задачи: создать условия для формирования у детей знания названий садовых и луговых цветов, развивать ловкость.

Описание: на площадке две линии на расстоянии 4 метров.

Дети- «цветы» строятся в шеренгу за 1-й линией, а «садовник» за 2-й линией, лицом к «цветам». По сигналу педагога

«садовник» приближается к «цветам» и произносит слова:

За цветами в сад пойду, из цветов венок сплету.

Дети – «цветы» отвечают:

Ты, садовник, нас не рви, не плети из нас венки.

От тебя мы убежим, сорвать цветочки не дадим.

По окончании текста дети-«цветы» перебегают за вторую линию. «Садовник» старается дотронуться до кого-либо из играющих рукой - «сорвать цветок». Тот ребенок, до кого дотронулся «садовник», останавливается, приседает на корточки - «цветок сорван». Выбирается новый «садовник».

