

Картотека подвижных игр в детском саду для детей средней группы.

воспитатель МБДОУ детского сада №3 с. Таремское
Карпова Мария Олеговна

Придумай движение

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: фитболы по количеству игроков.

Цель игры: формировать чувство ритма и творческие способности.

Ход игры

Игроки строятся в колонну по одному, сидя на фитболах, и прыгают по кругу под ритмичную музыку. По сигналу останавливаются, педагог вызывает одного из детей в центр круга. Вызванный игрок показывает любое ритмичное движение на фитболе, а дети за ним повторяют, затем продолжают прыжки по кругу.

Движения должны сочетаться с музыкой и не повторяться.

Мотоциклисты

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству детей, 3 флажка.

Цель игры: закреплять ведение мяча одной или двумя руками.

Ход игры

Игроки-«мотоциклисты» ведут мяч по площадке в разных направлениях, отбивая его об пол одной или двумя руками. Педагог — «регулирующий» стоит в центре площадки и держит в руках 3 флажка (зелёного, красного и жёлтого цвета). Когда регулировщик поднимает жёлтый флажок, то мотоциклисты отбивают мяч об пол на месте, когда красный — останавливаются с мячом в руках, зелёный флажок — продолжают движение. Мотоциклисты, которые нарушили правила, временно выбывают из игры.

Если дети не владеют ведением мяча, то можно отбивать мяч об пол двумя руками и ловить на месте и в движении.

Ласточка без гнезда

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи малого диаметра по количеству детей.

Цель игры: воспитывать внимание и ловкость.

Ход игры

На площадке в свободном порядке расположены обручи — «гнезда» по количеству детей. Игроки — «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая гнезда, а педагог убирает один или два обруча. По звуковому сигналу ласточки занимают любое гнездо. Игроки, которым не хватило обруча, — ласточки без гнезда. Игра повторяется 3-4 раза, ласточки без гнезда остаются в игре.

Во время бега не наступать на гнезда.

Охота на зайца

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой — 2 «леса», между ними — «охотничья поляна». Игроки — «зайчата» находятся в одном лесу, а водящий — «охотничий пёс» на поляне. По сигналу зайчата перебегают через поляну из } одного леса в другой, а пёс старается их догнать и запятнать. I Пойманные игроки не выбывают из игры.

Псу нельзя выбегать за границы охотничьей поляны.

Поймай комара

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастическая палка или прут.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Ход игры

Игроки-«лягушки» строятся в круг, в центре круга педагог, который держит в руках гимнастическую палку или прут с привязанным к нему «комаром» из бумаги. Педагог вращает комара выше голов детей, а дети подпрыгивают, стараясь коснуться его двумя руками. Отмечаются самые ловкие игроки.

Лягушки подпрыгивают только тогда, когда комар пролетает над головой; отталкиваться следует двумя ногами.

Запомни фигуру

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству детей.

Цель игры: развивать зрительно-моторную память.

Ход игры

На площадке в свободном порядке лежат «домики» — кольца. Игроки занимают любой домик. Из их числа выбирается водящий, который придумывает любую статичную фигуру в кольце и показывает её детям. Игроки разбегаются по площадке, а по сигналу занимают свой домик, повторяя показанную водящим фигуру. Отмечаются дети, которые правильно выполнили задание, затем выбирается новый водящий.

Фигуры можно придумывать из разных исходных положений — стоя, сидя, лежа; нельзя занимать чужой домик; кольца можно заменить на другие ориентиры — кубы, стулья, обручи и т. д.

Горячее место

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: по 2-3 ленты на ребёнка.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

На одной стороне площадки — игровое поле с игроками, на противоположной стороне параллельными линиями обозначено «горячее место», в центре площадки находится водящий. По сигналу игрокам нужно перебежать с игрового поля в горячее место, взять одну ленту и вернуться обратно. Водящий старается запятнать бегущих детей. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, у оставшихся игроков считают ленты. Отмечаются дети, у которых оказалось больше лент.

Перебегать с игрового поля в горячее место только по команде водящему нельзя пересекать границы игрового поля и горячего места; игрокам нельзя брать сразу несколько лент.

Ловишка с мячом

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Игроки строятся в круг, водящий — «ловишка» находится в центре круга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротив игроку, называя его по имени. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3-4 передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, а водящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали, временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитываются запятнанные игроки, выбирается новый водящий.

Пятнать игроков аккуратно — бросать мяч в спину или в ноги.

Совушка

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Ход игры

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий — «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает — всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает — всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

Лошадки

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра на пару игроков.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Ход игры

Игроки строятся парами, каждая пара берёт один обруч — «упряжку». Один игрок в паре — «лошадка», второй — «наездник». Лошадка стоит в обруче, удерживая его двумя руками на уровне пояса, наездник стоит за обручем и держит обруч двумя руками. По команде «Поехали в лес за дровами!» наездники говорят «Но!» и скачут галопом в паре с лошадкой. По команде «Приехали в лес. Наездники, отпустите лошадок отдохнуть!» лошадки выходят из обруча и передвигаются по полу в упоре на коленях («щиплют травку», «пьют водичку»), а наездники ходят рядом. По команде «Поехали дальше, запрягайте лошадей!» пары едут дальше. Затем игроки меняются ролями.

Согласовывать движения в паре, не тянуть друг друга.

Линеечка

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Ход игры

Игроки строятся в 2-3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

Рыбаки и рыбки

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Ход игры

Игроки-«рыбки» находятся на площадке. Пара игроков — водящие, образуют «сеть» (берутся за руки — одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Нельзя тянуть сеть в разные стороны.

Игра «Мы – весёлые ребята»

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

Мы — весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — беги!

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

После двух перебежек выбирается новый водящий.

Выше ноги от земли

Возраст: 4-5 лет.

Инвентарь: 1 флажок.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Игроки бегают по площадке в разных направлениях. Педагог даёт в руки одному из детей флажок — это водящий. Водящий поднимает флажок вверх и бежит вместе со всеми. По команде «Лови!» дети убегают и «прячутся» на любом возвышении (гимнастической стенке, скамейке, турнике). Игроков, не успевших «спрятаться», водящий пятнает флажком.

Игроки, которых запятнали, остаются в игре. Отмечаются водящие, которые запятнали большее количество игроков.

Хвостики

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: ленточки (30-40 см) по количеству игроков.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Ход игры

Игроки находятся на площадке, водящий — «ловишка» в стороне. У каждого игрока прикреплена сзади лента — «хвост». По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, временно выбывает из игры. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов.

Нельзя придерживать хвост рукой и толкать ловишку.

Хитрая лиса

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать ловкость и быстроту.

Ход игры

Игроки строятся в круг в центре площадки. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего — «хитрую лису», касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и ничем себя не выдаёт. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса прыгает в центр круга и говорит: «Я тут!» Дети разбегаются, а хитрая лиса старается их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза. В конце каждой игры подсчитывают пойманных игроков и выбирают нового водящего.

Пойманные игроки временно выбывают из игры.

Солнце и луна

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой — «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «Луна!» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды поворачиваются кругом, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

Нельзя пятнать игроков в доме.

Земля

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Ход игры

Игроки (5-6 человек) строятся в колонну по одному и кладут руки на пояс впереди стоящего. Первый игрок в колонне — «голова», последний — «хвост». По сигналу голова должна запятнать хвост. Если голова запятнала хвост или разорвалось сцепление, то игра останавливается и выбираются новые водящие.

Голова и хвост должны действовать согласованно, нельзя тянуть игроков за одежду и толкаться.

К своим флажкам!

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3-4 флажка разных цветов.

Цель игры: формировать пространственную и зрительную ориентацию.

Ход игры

Игроки делятся на 3-4 команды и строятся в круг. В центре каждого круга — водящий с флажком. По сигналу дети разбегаются по площадке врассыпную, а по команде «К своим флажкам!» бегут к флажку своего цвета и строятся в круг. Отмечается команда, которая построилась первой и выбираются новые водящие.

Игра повторяется 3—4 раза, водящие меняют местоположение.

Берегись!

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: шнур на ширину площадки.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Ход игры

Поперёк площадки натянут шнур (высота 40-45 см), игроки находятся в «доме» на одной стороне площадки, водящий — «пятнашка» находится на другой стороне площадки за шнуром спиной к игрокам. Дети идут в сторону пятнашки, который громко говорит: «Берегись — раз! Берегись — два! Берегись — три!» С последними словами водящий перепрыгивает через шнур, догоняет игроков и пятнает. Затем выбирается новый водящий, пойманные игроки остаются в игре.

Водящий произносит слова медленно, чтобы игроки подошли к нему ближе.

Охотники и утки

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 мяч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать ловкость.

Ход игры

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих — «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг другу, один из охотников держит в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра продолжается 1,5-2 минуты, затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

Мяч бросать в спину или в ноги игрокам.

Волк во рву

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Ход игры

Игроки-«козы» находятся на одной стороне площадки. В центре площадки параллельными линиями обозначен «ров», шириною 70-100 см. Водящий — «волк» стоит во рву. По команде педагога «Козы — в поле, волк во рву!» козы перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз. Игра повторяется 2 раза, затем выбирается новый водящий.

В прыжке отталкиваться одной ногой; волку нельзя выходить за пределы рва.

Попрыгунчики воробушки

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

На площадке начерчен круг, игроки — «воробьи» строятся по кругу. В центре круга стоит водящий — «ворона». Воробьи запрыгивают в круг, прыгают в кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается запятнать воробьев в кругу. Пойманные игроки остаются в игре. Когда ворон поймает 3-4 воробья, выбирается новый водящий.

Нельзя бросать мяч после свистка.

Удочка

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 скакалка.

Цель игры: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Ход игры

Игроки-«рыбки» строятся в круг, в центре круга стоит водящий — «рыбак» и держит в руках «удочку»-скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь её не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает. Игра повторяется 2-3 раза, отмечают самые ловкие рыбки.

Мягко приземляться, не топать.

Бездомный заяц

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи среднего диаметра по количеству игроков. **Цель игры:** улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал.

Ход игры

Игроки-«зайцы» стоят в «домиках» — обручах, расположенных на одной стороне площадки. По команде зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах. Педагог в это время убирает один или несколько обручей. По звуковому сигналу зайцы прячутся в домики. Тот, кому не хватило домика, — бездомный заяц, он остается в игре. Игра продолжается 4-5 раз, отмечают самые ловкие зайцы.

Прятаться можно в любой домик, два зайца в один домик спрятаться не могут.

Белки в колесе

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6-8 обручей среднего диаметра.

Цель игры: совершенствовать координационные способности.

Ход игры

8-10 детей строятся в круг. Каждый игрок держит перед собой на полу обруч в вертикальном положении, образовав туннель из обручей по кругу.

Выбирается пара игроков — 2 «белки». По сигналу одна белка догоняет другую, пролезая через обручи. Запятнав белку, игроки меняются ролями. Затем выбирается новая пара игроков.

По окончании игры отмечаются белки, которых не смогли запятнать.

Весёлый волейбол

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков, волейбольная сетка.

Цель игры: закреплять перебрасывание мяча через волейбольную сетку.

Ход игры

Участвуют 2 команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок держит в руках мяч. По сигналу дети перебрасывают мячи на сторону соперника, стараясь избавиться от всех мячей на своей площадке. По свистку игра останавливается и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.

Нельзя бросать мячи после свистка.

Белые медведи

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Игроки-«пингвины» находятся на площадке, водящий — «белый медведь» стоит в стороне с обручем в руках. По сигналу пингвины разбегаются, а «белый медведь» старается догнать пингвинов и накинуть на них обруч. Пойманные пингвины временно выбывают из игры.

Ловить пингвинов аккуратно, стараясь не ударить их обручем; роль водящего может выполнять педагог.

Мышеловка

Возраст: 4-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать координацию движений и ловкость.

Ход игры

Игроки делятся на 2 группы. Одни образуют круг — «мышеловку». Другие — «мыши» — находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, идут по кругу, подняв сцепленные руки вверх и говорят:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели, всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки — переловим всех за раз.

В процессе произнесения слов дети-«мыши» вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки детей, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается — дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг — мышеловка увеличивается.

Отмечаются самые ловкие мыши.