

## **Картотека подвижных игр для младшего возраста**

### **Зайцы и волк (прыжки)**

**Цель.** Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

**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 идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

*Зайки скачут: скок, скок, скок,*

*На зеленый на лужок.*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают,*

*Не идет ли волк?*

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

**Указания к проведению.** Ребенок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать зайцев, давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию.

### **Наседка и цыплята (подлезание)**

**Цель.** Учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их помогать им.

**Описание.** Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35—40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица!» цыплята быстро убегают.

**Указания к проведению.** Роль наседки в первое время выполняет воспитатель, а затем на эту роль можно выделять детей, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда цыплята возвращаются в дом, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали за нее.

### **Птички в гнездышках (бег)**

**Цель.** Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

**Описание.** Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные

стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями, По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

**Указания к проведению.** Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездышко.

Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться; учит детей выпрыгивать из гнездышек (обруча).

### **Мой веселый звонкий мяч (прыжки)**

**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 веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, Желтый, Голубой,  
Не угнаться за тобой! (С . М а р ш а к )

Затем воспитатель вызывает 2—3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

### **Трамвай (бег)**

**Цель.** Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

**Описание:** 3—4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что трамвай движется на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный — останавливается. Воспитатель поднимает зеленый флажок — и трамвай едет: дети бегут по краям зала (площадки). Если воспитатель поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается.

**Указания к проведению.** Если детей в группе много, можно составить два трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни пассажиры выходят из трамвая, другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения.

Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.

### **Кролики (прыжки)**

**Цель.** Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность.

**Описание.** В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья» сиденьями внутрь полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне — дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети (по 2—3) становятся сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки — кролики сидят в клетках. Воспитатель-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

### **Воробушки и кот (бег)**

**Цель.** Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

**Описание.** Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10—12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу», — говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

**Указания к проведению.** Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей

### **Зайцы и волк (прыжки)**

**Цель.** Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

**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 идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

*Зайки скачут: скок, скок, скок,*

*На зеленый на лужок.*

**Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают,  
Не идет ли волк?**

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

**Указания к проведению.** Ребенок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать зайцев, давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию.

**Солнышко и дождик (игра малой подвижности)**

В руках у воспитателя большой пестрый зонтик, дети собираются вокруг него. Воспитатель говорит: «Солнышко светит! Пойдемте гулять». Дети вместе с ним ходят или бегают по всей площадке (можно предложить им собирать ягоды). Через некоторое время воспитатель говорит:

**«Дождик, прячьтесь скорее под зонтик».** Все бегут к нему, становятся под зонтик и ждут, когда дождик перестанет. Затем он говорит: **«Дождик перестал, снова светит солнышко. Можно идти гулять»**, — и дети снова разбегаются.

**Огуречик, огуречик.. (бег)**

Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне живет мышка (воспитатель или кто-либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:

**Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот кончик:  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет.**

С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.

Воспитатель должен помнить, что движения детей младшего дошкольного возраста еще несовершенны, поэтому не следует позволять им бегать слишком быстро

**По ровненькой дорожке (ходьба, бег)**

Дети свободно группируются и идут гулять вместе с воспитателем.

Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

**По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки:  
Раз-два, раз-два.  
По камешкам, по камешкам,  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух!**

На слова «По ровненькой дорожке» дети идут шагом; на слова «По камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед; на слова «В яму — бух» присаживаются как корточки или садятся на траву. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Стихотворение повторяется снова.

После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст

**По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке,  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки,  
Вот наш дом -  
Здесь мы живем.**

С окончанием текста дети бегут в дом — заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п. Воспитатель может произвольно удлинять или укорачивать время выполнения этого задания, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

### **Картотека подвижных игр для старшего возраста**

#### **«Спящая лиса».**

Выбирают лису. Она уходит в угол площадки (нору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой — дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманная лиса отводит в нору. Когда в норе окажется 2—3 ребенка, выбирается новая лиса. Игра повторяется со всеми детьми. В конце воспитатель отмечает самую ловкую лису.

#### **«Ловишки парами».**

Выбирают водящего. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

#### **«Быстро в домик».**

Гимнастические скамейки — домики — расположены на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети спрыгивают со скамеек и разбегаются по площадке. По сигналу воспитателя «Быстро в домик!» они должны быстро встать на скамейку. Игра повторяется 4—5 раз.

#### **«Ловишки-перебежки».**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине площадки находится ловишка. После слов: «Раз, два, три. Беги!» — дети

перебегают на другую сторону площадки. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек подсчитываете^ число пойманных. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

### **Игры на ориентировку в пространстве**

#### **«Найди свое место».**

Воспитатель распределяет детей на три подгруппы. Каждая строится у какого-либо физкультурного пособия (или дерева). Воспитатель предлагает детям назвать этот предмет и запомнить его. По сигналу дети разбегаются по площадке и бегают 0,5—1 мин. По команде «Найди свое место!» они должны построиться в прежнем месте. Подгруппа, построившаяся первой, выигрывает. Игра повторяется 3—4 раза.

#### **«Синие, красные, желтые».**

Дети берут ленты трех (или двух) цветов, повязывают их друг другу на руку (или заправляют конец ленты сзади под резинку спортивных брюк). Затем все выстраиваются вдоль линии по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Приготовились!», и все принимают положение высокого старта. Сигналом для начала бега является название цвета ленты, например «Желтые!» По этому сигналу бегут дети только с желтой лентой, остальные должны остаться на месте. Добежав до противоположной стороны площадки, дети остаются там. Затем воспитатель называет другой цвет, потом третий. При повторении дети бегут в противоположном направлении. И так меняются 3—4 раза.

#### **«Сокол и голуби».**

На противоположных сторонах площадки линиями обозначают 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 нового сокола.

#### **«Найди себе пару».**

Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3—4 раза.

### **Игры с прыжками**

#### **«Волк во рву».**

Поперек площадки двумя линиями (или шнурами) обозначается ров (ширина 80 см). Во рву — волк. Дети стоят у края площадки — это козы. Воспитатель говорит: «Коз-ы, в поле!» Дети бегут на противоположный край площадки, по пути перепрыгивая ров. Волк бежит, не выходя за пределы рва, и ловит тех коз, которые не смогли перепрыгнуть (коснулись земли в пределах рва). Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: «Козы, домой!» Дети вновь перепрыгивают ров, и игра продолжается.

#### **«Зайцы и волк».**

Одного из играющих выбирают волком. Остальные — зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (чертят кружки). В начале игры зайцы стоят в своих домиках, волк — на другом конце площадки (в овраге). По сигналу воспитателя зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку. По сигналу «Волк!», волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Игра возобновляется. После того, как поймано 2—3 зайца, выбирается другой волк.

#### **«Лиса в курятнике».**

На одной стороне площадки ставят гимнастические скамейки — это насест для кур. На противоположной стороне находится нора лисы. Один из играющих назначается лисой, остальные — куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда лиса поймает двух-трех кур. Можно ее повторить с другой лисой.

#### **«Бездомный заяц».**

Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

**Зайцы в поле побежали,**

**По полянке поскакали**

Дети выбегают и резвятся на площадке. Игра продолжается.