

**КАРТОТЕКА**  
**ПОДВИЖНЫХ ИГР**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 – 3**  
**ЛЕТ**

**(рекомендованы программой**

**«От рождения до школы»**

**под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой,  
М.А. Васильевой)**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ**

**ДОГОНИ МЯЧ**

***Задачи:***

Совершенствовать бег в разном направлении;  
вызывать оживление, радость у ребенка; поощрять  
самостоятельность.

***Содержание игры:***

Взрослый бросает мяч и говорит: «Раз, два, три,  
беги!» Ребенок должен побежать только после  
слова «беги» и догнать мяч. Взрослый бросает мяч  
в разных направлениях.

### **ПО ТРОПИНКЕ**

#### **Задачи:**

учить ходить друг за другом, не наталкиваясь

#### **Содержание игры:**

На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1-1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам -«тропинкам», свободно балансируя руками.

#### **Правила:**

воспитатель напоминает им, что спину и голову нужно держать прямо.

### **ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК**

#### **Задачи:**

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

#### **Содержание игры:**

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. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «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 вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.

***Варианты:***

Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

***КТО ТИШЕ?***

***Задачи:***

учить детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках.

***Содержание игры:***

Ребенок идет вместе с вами с одного конца комнаты (площадки) на другой. Вы предлагаете ему пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно. «Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ног». Указания к проведению.

***Правила:***

воспитатель следит за правильной осанкой ребенка и за тем, чтобы он не утомился.

**Варианты:** ходьба по кругу на носочках.

### **ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ**

**Задачи:**

учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы.

**Содержание игры:**

на пол посередине комнаты кладут 2-3 палки на расстоянии 1 м одна от другой. Малыш становится в 2-3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне комнаты стоит стул, на котором лежит флажок или погремушка. По указанию ребенок идет, перешагивая через палки, к стулу, поднимает флажок и машет им, затем кладет флажок на стул и возвращается обратно.

**Правила:**

необходимо дойти до стула, поднять флажок (погремушку) и помахать

**Варианты:** увеличить количество палок до 5. Можно использовать для перешагивания обручи.

### **ДОГОНИТЕ МЕНЯ!**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

**Содержание игры:** Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

**Правила:**

Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

**Варианты:** Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

### **ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ**

#### **Задачи:**

Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

#### **Содержание игры:**

Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется

автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

#### **Правила:**

1. Нельзя убегать за границы площадки
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

#### **Варианты:**

Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.

## **СОЛНЫШКО И ДОЖДИК**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

### ***Содержание игры:***

Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно

дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

### ***Правила:***

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!»

**Варианты:** Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

### **ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ**

#### ***Задачи:***

учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать по сигналу воспитателя, приучить детей помогать друг другу.

#### ***Содержание игры:***

на сигнал «Птички летают!» дети бегают по площадке, изображая птиц. На сигнал «Кот!» «птички» «улетают» в свои домики.

#### ***Правила:***

внимательно слушать и действовать по сигналу воспитателя:

### **ПРИНЕСИ ПРЕДМЕТ**

#### ***Задачи:***

Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя; бегать, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

#### ***Содержание игры:***

Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне раскладываются предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель предлагает кому-либо добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с

ребенком принесенную игрушку, просит отнести ее обратно. Затем то же задание предлагает другому ребенку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно. Игру можно усложнить, предлагая детям добежать до предметов по дорожке (длиной 3—4 м).

Такая дорожка обозначается двумя параллельными линиями, начерченными на земле (на расстоянии 25—30 см одна от другой).

По мере овладения движениями дети могут бегать за предметами небольшими группами. В этом случае они приучаются бежать в одном направлении, не мешая друг другу. Выполнение таких заданий имеет некоторый элемент соревнования. Хотя воспитатель не ставит задачу, чтобы дети соревновались на скорость, каждый ребенок старается принести игрушку первым.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ**

### **ДОПОЛЗИ ДО ПОГРЕМУШКИ**

#### ***Задачи:***

учить детей подлезать под шнур, не задевая его; упражнять в ползании по ограниченной площади; развивать навыки лазанья, воспитывать смелость и ловкость.

#### ***Содержание игры:***

сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при



этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею».

После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.

**Правила:** не толкаться, выполнять задание по сигналу воспитателя

**Варианты:** подлезание под дугу.

### **ПРОПОЛЗТИ В ВОРОТЦА**

#### **Задачи:**

совершенствовать у малыша навыки ползания, побуждать его к этому движению, учить проползать под дугой, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади.

#### **Содержание игры:**

Малыш сидит на стульчике. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга - воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Предложите ребенку на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее,

подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

**Варианты:** пройти под препятствием, пригнувшись, но, не дотронувшись руками до земли ("Пройти под дугой").

### **НЕ ПЕРЕПОЛЗАЙ ЛИНИЮ!**

#### **Задачи:**

совершенствовать у малыша навыки ползания, побуждать его к этому движению; упражнять в ползании по ограниченной площади.

#### **Содержание игры:**

Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м на расстоянии 40-50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не

коснуться их. В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши над головой, затем вернуться на свое место.

**Указания.** Для упражнения можно использовать доску шириной 40-50 см, положенную на пол.

### **ОБЕЗЬЯНКИ**

**Содержание игры:** Воспитатель предлагает детям-обезьянкам по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и подняться на три-четыре рейки, начиная с первой, т. е. взобраться на дерево за фруктами. Дети поднимаются приставным шагом и спускаются вниз. Другие наблюдают, как обезьянки "собирают на деревьях бананы и апельсины". Затем следующие дети выполняют задание.

**Указания.** Следить, чтобы дети не пропускали

ступеней, ногу ставили серединой стопы. Когда дети уверенно будут выполнять лазанье вверх, задачу можно усложнить: обезьянки поочередно поднимаются на первую секцию, потом приставным шагом переходят на другую, третью - "из дерева на дерево". Движения выполняются поточным способом.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА**

### **МЯЧ В КРУГУ**

#### ***Задачи:***

Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

#### ***Содержание игры:***

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,  
У тебя румяный бок.  
Ты по полу покатись  
И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

#### ***Указания.***

Мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также

подавать выкатившийся из круга мяч.

Дозировка: каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

### **ПРОКАТИ МЯЧ**

#### ***Задачи:***

учить детей катать мяч двумя руками друг другу.

#### ***Содержание игры:***

дети подходят к стульям (скамейке, на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную

шнуром. По команде воспитателя: «Покатили! », оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

***Правила:*** выполнять задание по команде воспитателя «Покатили!»

***Варианты:*** катание мяча под дугу одной рукой.

### **ЛОВИ МЯЧ**

#### ***Задачи:***

учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развивать элементарные навыки попадания в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

#### ***Содержание игры:***

Дети становятся в круг. Инструктор с большим ярким мячом (диаметр 18-20 см) стоит в центре круга и поочередно бросает мяч, называя имя ребенка: «Вова, лови мяч! ». Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его инструктору.

### **ПОПАДИ В ВОРОТЦА**

#### ***Задачи:***

учить ребенка прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.

#### ***Содержание игры:***

Малыш сидит на стульчике, по Вашей просьбе встает и подходит к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии 2-3 шагов стоят воротца - дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3-4 мяча, ребенок идет и собирает их.

***Варианты:*** сбивание кеглей.

### **ЦЕЛЬСЯ ТОЧНЕЕ**

#### ***Задачи:***

учить бросать мяч вперед двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развивать элементарные навыки попадания в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

***Содержание игры:***

ребенок держит в руке маленький мяч или мешочек с песком. Поставьте ящик или большую корзину (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). Предложите ребенку бросать мяч, который находится у него в руках, в ящик (корзина, сетка).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
С ПОДПРЫГИВАНИЕМ**

**МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ**

***Задачи:***

Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять

движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

***Содержание игры:***

Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе.

Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

***Правила:***

1. Убегать можно только после слов: «Догоню!»

***Варианты:***

Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

***ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ***

***Задачи:***

Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места.

Способствовать развитию речи

***Содержание игры:***

На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит,  
- *дети стоят в кругу,*  
Вот так, вот так он ушами шевелит!  
– *шевелят кистями рук, подняв их к голове.*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть –  
*хлопают в ладоши.*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать  
Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать –  
*прыгают на 2 ногах на месте*

Кто-то зайку испугал, заяка прыг и ускакал! –  
*воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются  
по своим домам.*

***Правила:***

1. Дети убегают только после слов «И ускакал!»,  
а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

***Варианты:***

На полу выложить шнур со связанными концами.  
По сигналу перепрыгивают шнур. В середину  
можно поставить нескольких зайцев.

***ПТИЧКИ В ГНЁЗДЫШКАХ***

***Задачи:***

Учить детей ходить и бегать врассыпную, не  
наталкиваясь друг на друга. Приучать их быстро

действовать по сигналу воспитателя, помогать друг  
другу.

***Содержание игры:***

С одной стороны площадки свободно раскладывают  
обручи («гнездышки») по количеству детей.  
Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём  
«гнездышке». По сигналу воспитателя дети –  
«птички» выбегают из обручей – «гнезд» - и  
разбегаются по всей площадке. Воспитатель  
имитирует кормление «птиц» то в одном, то в  
другом конце площадки: дети присаживаются на

корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям –  
«клюют» корм.



«Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

***Правила:***

не толкаться, помогать друг другу вставать в обруч, использовать всю площадь, выделенную для игры.

***Варианты:***

разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей.

**ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК**

***Задачи:***

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

***Содержание игры:***

Все играющее 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. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «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 вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.

***Варианты:***

Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

## **НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

### ***ГДЕ ЗВЕНИТ?***

***Задачи:***

Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

***Содержание игры:***

Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза.

А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

***Правила:***

Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

***Варианты:***

Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

***НАЙДИ ФЛАЖОК***

***Задачи:***

Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

***Содержание игры:***

Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

***Правила:***

1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

***Варианты:***

Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями

**ДВИЖЕНИЕ ПОД МУЗЫКУ И ПЕНИЕ**

**ПОЕЗД**

***Задачи:*** Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

***Содержание игры:***

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель.

Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

***Правила:***

Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

***Варианты:***

Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют.

**ЗАИНЬКА**

***Задачи:***

учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом.

игра с пением, слова и музыка народные

***Содержание игры:***

дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

*Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, этак топни ножкой!  
Вот так, этак топни ножкой!  
Дети топают ножкой, руки на поясе.  
Заинька, бей в ладоши,  
Серенький, бей в ладоши,  
Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)*

*Дети хлопают в ладоши.*

*Зайка, повернись,*

*Серенький, повернись,*

*Вот так, этак повернись! (2 раза)*

*Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.*

*Зайка, попляши*

*Серенький, попляши,*

*Вот так, этак попляши! (2 раза)*

*Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.*

*Зайка, поклонись,*

*Серенький, поклонись,*

*Вот так, этак поклонись! (2 раза)*

*Дети наклоняются, разводя руки в стороны.*

**Правила:** количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-зайку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песни.

На роль зайки выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет: Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей

*Зайка, выбирай,*

*Серенький, выбирай,*

*Вот так, этак выбирай! (2 раза)*

Ребенок выбирает другого зайку, и игра повторяется.

## ФЛАЖОК

### *Содержание игры:*

Дети стоят группкой, держа в руках флажки.

Педагог находится от них на некотором расстоянии в углу комнаты.

На первые строчки куплета педагог разводит руки в стороны, подзывая малышей к себе. Те подбегают и поднимают флажок над головой (сперва - по подсказке, потом самостоятельно).

Во время 2-го куплета необходимо побуждать детей кричать «ура».

В конце песни педагог убегает от детей в другой угол

Игра проводится заново.