

## **Картотека подвижных игр для 1 младшей группы (собраны из разных источников)**

### **«К куклам в гости» (игры с ходьбой)**

Дети сидят в ряд на стульях или стоят вдоль стены. Инструктор приглашает их в гости к куклам. Дети вместе с ним медленно идут к куклам, здороваются с ними, играют, а после слов инструктора: «Уже поздно, пора домой» - уходят, каждый на свое место.

Рекомендации. Несколько кукол перед началом игры можно расположить по всей комнате. При повторном проведении игры дети навещают всех кукол: гуляют с ними, пляшут, затем сажают их на место и возвращаются на свои стулья.

### **«По тропинке» (игры с ходьбой)**

На полу или земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки) длиной 2, 5-3 м. Инструктор приглашает детей погулять по тропинке. Они медленно проходят по тропинке туда и обратно.

Рекомендации. Дети должны идти осторожно, стараясь не наступать на линии, не мешать друг другу, не наталкиваться на идущего впереди ребенка. Ширину и длину тропинки инструктор может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей детей.

### **«Догоните меня» (игры с ходьбой)**

Дети сидят на скамейке или стоят по краю площадки. Инструктор предлагает догнать его и убегает. Дети догоняют его, стараются поймать. Когда они подбегают к инструктору, тот останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте! Догоню! ». Дети бегом возвращаются на свои места.

### **«Принеси предмет» (игры с ходьбой)**

Инструктор предлагает кому-нибудь из детей принести игрушку, лежащую на стуле в противоположном конце комнаты. Когда ребенок принесет игрушку, инструктор благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать ее и отнести на место. Следующий ребенок приносит другую игрушку.

Рекомендации. Игру можно организовать и для группы детей. В этом случае игрушек (колечки, кубики, флажки) должно быть столько, сколько играющих детей. Все дети одновременно приносят по одной игрушке, а затем относят их на место.

### **«Пузырь» (игры с ходьбой)**

Дети вместе с инструктором берутся за руки и образуют небольшой кружок. Выполняют соответствующие движения.

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки, до тех пор пока инструктор не скажет: «Лопнул пузырь! » Тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп! ». Можно также предложить детям после слов «Лопнул пузырь! » двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» - воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

### **«По длинной извилистой дорожке» (игры с ходьбой)**

Инструктор зигзагообразно раскладывает на полу шнур длиной 5-6 м. Дети проходят по извилистой дорожке.

Рекомендации. Детям будет более интересно выполнять упражнение, если на другом конце дорожки положить какой-либо интересный для них предмет: мишку, куклу, погремушку. Инструктор говорит: «Лена, пойді погладь мишку, погреди погремушкой».

Инструктор следит, чтобы дети не наступали на шнур, веревку. Если кто-либо из них испытывает затруднения, инструктор должен помочь, поддержать за руку, подбодрить.

### **«Кто тише» (игры с ходьбой)**

Дети передвигаются гурьбой вместе с инструктором по площадке в одном направлении. Идут на носочках, так чтобы их не было слышно.

### **«На прогулку» (игры с ходьбой)**

Инструктор предлагает детям встать парами по желанию и пойти гулять по площадке. По сигналу инструктора они должны собраться в определенном месте.

Рекомендации. На площадке можно поставить два стула на небольшом расстоянии друг от друга – это ворота, через которые малыши должны проходить, отправляясь на прогулку. Инструктор помогает детям стать парами, показывает, как надо идти в паре: не тянуть друг друга, не отставать.

### **«Поезд» (игры с ходьбой)**

Дети встают друг за другом. Инструктор говорит: «Вы будете вагончиками, а я – паровозом!» Паровоз дает гудок – и поезд начинает двигаться – сначала медленно, затем быстрее. Движения сопровождаются звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, инструктор говорит при этом: «Остановка!» Затем паровоз вновь дает гудок – и поезд движется дальше.

Рекомендации. Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторном проведении игры число участников можно увеличить. Первое время дети держатся за одежду впереди стоящего, затем свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: «Чу-чу-чу!»

Первое время роль паровоза исполняет инструктор или ребенок старшей группы. После нескольких повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики не отставали.

Дети строятся друг за другом произвольно. При многократном проведении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветов, набрать ягод, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

### **«Букет» (игры с ходьбой)**

Дети сидят на стульчиках, у каждого из них в руках одинаковые по цвету цветы (одних детей ромашки, у других – гвоздики). Инструктор встает перед детьми на 5 – 6 шагов отходит назад и говорит: «Я хочу собрать букет белых цветов» (показывает детям ромашку). Дети подходят к инструктору и высоко поднимают руки – слаживают букет из ромашек. Затем дети возвращаются на свои места. Дальше инструктор показывает красную гвоздику и говорит, что хочет собрать букет из красных цветов. К ней подходят дети с гвоздикой и так же слаживают букет. Инструктор называет детей, которые справились с заданием, не ошиблись. Игра повторяется.

### **«Найди флажок!» (игры с ходьбой)**

Дети сидят на стульчиках с закрытыми глазами. Инструктор через несколько шагов от них прячет флажки. На слова инструктора: «Ищите флажки!» дети встают и идут их искать. Тот, кто нашел флажок, берет его и садится на свое место. Когда все флажки будут найдены, дети ходят с флажками под звуки бубна у инструктора. Вперед ведет ребенок, который первый нашел флажок. После ходьбы игра повторяется.

### **«Кто разбудил медведя?» (игры с ходьбой)**

Дети сидят на стульчиках полукругом, а один ребенок с медвежонком на руках сидит спиной к детям. Кто –нибудь из детей громко кричит «ку – ка – ре – ку!» Ребенок обращаясь к медведю со словами «Пойдем поищем петушка», обходит всех детей и, остановившись перед тем, кто кукарекал, говорит: «Ты разбудил медведя». Если он отгадал, то они меняются местами, и игра повторяется.

### **«Самолеты» (игры с бегом)**

Инструктор вызывает двух-трех детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и летать.

Вызванные дети выходят и становятся на одной стороне площадки или комнаты. Инструктор говорит: «К полету приготовиться! Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук «р-р-р». После сигнала инструктора «Полетели!» разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят – разбегаются в разные стороны. По сигналу инструктора «На посадку!» они направляются на свои места. Затем играет другая подгруппа.

Рекомендации. Инструктор должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми.

При повторном проведении игры можно вызвать большее число детей, а после многократных повторений предложить всем полетать на самолетах.

### **«Догони собачку» (игры с бегом)**

Инструктор держит в руках игрушечную собачку, предлагает догнать ее. Предварительно дети садятся на стулья или на скамейку. По сигналу «Догоните собачку!» инструктор начинает передвигаться по площадке в разных направлениях, дети догоняют его. Когда большинство детей

подбегут к инструктору, он говорит: «Теперь вы убегайте, а собачка будет вас догонять!». Дети убегают и садятся на свои места.

### **«Догони мяч» (игры с бегом)**

Дети играют на площадке, кто с кем хочет. Инструктор предлагает детям побегать и поиграть в мяч. Называя по очереди их имена, инструктор катит мячи по полу. Дети ловят их и приносят инструктору.

Рекомендации. В игре могут одновременно передвигаться по площадке в разных направлениях 8-10 детей. На 3-м году жизни дети способны с живым интересом, радостно и увлеченно бегать за мячом до 20 раз подряд. Вместо мяча удобно использовать также резиновые кольца.

### **«Курочка-хохлатка» (игры с бегом)**

Инструктор – курица, дети – цыплята. Один ребенок сидит на скамейке – это кошка, которая дремлет на солнышке. Инструктор говорит:

Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки.

Квохчет курочка: «Ко-ко,

Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, инструктор продолжает:

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

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

### **«Солнышко и дождик» (игры с бегом)**

Дети располагаются на одной стороне площадки. Инструктор говорит: «Солнышко! Идите гулять!» - дети ходят и бегают по всей площадке. После слов «Дождик! Скорей домой!» они бегут на свои места. Когда инструктор снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять!», игра повторяется.

### **«Воробышки и автомобиль» (игры с бегом)**

Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу инструктора «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнезда (садятся на места). Автомобиль возвращается в гараж – воробышки полетели.

### **«Игра с косынками» (игры с бегом)**

Дети сидят на стульчиках с одной стороны площадки. У каждого из них в руках косынки.

Инструктор стоит в стороне в нарисованном кругу и спрашивает: «Дети, у всех у вас есть косынки?»

Дети отвечают, что у всех они есть. На слова инструктора:

Вы скорей сюда бегите,

И косынки покажите!

Дети бегут к инструктору, встают возле него и показывают косынки в правой и в левой руке. На слова инструктора: «Походим, побегаем» дети ходят, куда кто хочет. Под бубен инструктора в конце игры дети садятся на корточки и закрывают свое лицо косынкой. Инструктор тихонько перебегает в другой круг, который нарисован дальше от детей, и говорит: «Посмотрите, дети, вот где я» и снова завет к себе детей. Игра повторяется.

### **«Подпрыгни до ладони» (игры с прыжками)**

Дети по очереди подпрыгивают, пытаясь достать головой до ладони инструктора.

Рекомендации. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребенка. Если малыш достает до ладони без затруднения, инструктор может поднять руку повыше. Упражнение на подпрыгивание должно выполняться в удобной форме.

Можно предложить малышам попрыгать, как мячики или как зайчики. В игре могут участвовать несколько детей. Инструктор показывает и подсказывает: «Прыгайте повыше и мягко приземляйтесь!»

### **«Позвони в колокольчик» (игры с прыжками)**

Инструктор держит в руке привязанный к ленточке колокольчик. Каждый ребенок подпрыгивает и дотрагивается до колокольчика двумя руками два-три раза. Дети выполняют задание по очереди. Рекомендации. Вместо колокольчика инструктор может держать в руках погремушку, мяч в сетке. Инструктор следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, - это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса.

### **«Пробеги – подпрыгни» (игры с прыжками)**

Вариант усложнения игры «Позвони в колокольчик». Детям можно предложить разбежаться и подпрыгнуть, чтобы достать до мяча, колокольчика.

### **«Зайка беленький сидит» (игры с прыжками)**

Дети располагаются на одной стороне площадки. Инструктор говорит: «Ну-ка, зайки, на полянку! ». Дети выходят на середину комнаты и садятся на корточки рядом. Инструктор читает стихотворение:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

(Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

(Со слова «хлоп» и до конца фразы дети хлопают в ладоши.)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

(Со слов «скок-скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.)

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг... и ускакал.

(Дети убегают на свои места.)

### **«Зайка серый умывается» (игры с прыжками)**

Дети становятся в круг. В центре круга ребенок-зайка. Дети вместе с инструктором говорят:

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Зайка выполняет движения в соответствии с текстом. Затем он направляется в гости, подпрыгивает, продвигаясь к кому-нибудь из детей, стоящих в кругу. Ребенок, к которому пришел зайка, становится в центр круга, а зайка становится в круг.

### **«Прыгни через шнур» (игры с прыжками)**

Дети сидят на стульях. Инструктор кладет на пол цветной шнур (длина 3-4 м). Дети подходят к шнуру и по сигналу инструктора стараются перепрыгнуть через него.

Рекомендации. Можно положить два-три шнура разного цвета на небольшом расстоянии друг от друга. Дети, перепрыгнув через один шнур, подходят к другому, прыгают через него.

### **«Мой веселый звонкий мяч» (игры с прыжками)**

Дети стоят рядом с инструктором. Он выполняет упражнения с мячом, показывает детям, как легко, высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, приговаривает при этом:

Мой веселый

Звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой! (С. Маршак)

Затем инструктор вызывает детей, предлагает им попрыгать с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню! ». Дети убегают от инструктора.

### **«Птички летают» (игры с прыжками)**

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – на одной стороне площадки. Инструктор говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, летают (бегают, размахивая руками, приседают, клюют зернышки. Со словами инструктора «Дождик пошел! Все птички спрятались в гнездышки!» дети бегут на свои места.

### **«Доползи до погремушки» (игры с ползанием и лазанием)**

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 3-4 м на пол кладутся флажки или погремушки. Инструктор просит детей доползти до погремушки на четвереньках, взять ее, встать и погременуть, затем положить игрушку на пол и вернуться на свое место.

### **«В воротаки» (игры с ползанием и лазанием)**

Дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2, 5 м стоит дуга – воротаки. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Инструктор вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

### **«Не наступи на линии» (игры с ползанием и лазанием)**

Инструктор 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.

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

### **«Будь осторожен» (игры с ползанием и лазанием)**

Перед детьми поставлена гимнастическая скамейка. Инструктор предлагает кому-нибудь из детей подойти к концу скамейки, стать на нее на четвереньки (опираясь на колени и ладони) и проползти до конца, придерживаясь за ее края. На конце скамейки ребенок должен встать и спуститься с нее.

### **«Обезьянки» (игры с ползанием и лазанием)**

Инструктор 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 или орехами. Остальные дети следят за выполнением упражнения. Затем следующие дети выполняют задание.

### **«Куручки в огороде» (игры с ползанием и лазанием)**

На площадке с помощью стоек и шнура отгораживается небольшое пространство – «огород». Дети – куручки находятся по одну сторону забора, на другой стороне инструктор-сторож. Когда инструктор садится на стул, куры пробираются в огород, подлезая под ограду. Они бегают, клюют, кудахчут. Сторож замечает курочек, гонит их из огорода – хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш, кыш!». Куручки убегают; при этом они снова подлезают под ограду. Сторож обходит огород и возвращается на свое место. Затем игра возобновляется.

### **«Мяч в кругу» (игры с бросанием и ловлей)**

Дети садятся на пол в круг и вначале по указанию инструктора, а затем сами перекатывают мяч друг другу.

Рекомендации. Инструктор стоит вне круга и подсказывает при затруднениях, кому катить мяч.

Объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками и посильнее; показывает, как лучше это сделать; подает мяч детям, если он выкатился из круга.

### **«Попади в воротаки» (игры с бросанием и ловлей)**

Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному инструктором месту, впереди которого на расстоянии двух-трех шагов находятся воротаки-дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротаки. Прокатив три – четыре мяча, ребенок идет и собирает их.

Рекомендации. Мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Одновременно упражнение могут выполнять два – три ребенка, для этого необходимо иметь две – три дуги. Когда дети осваивают попадание в воротаки, можно усложнить задание, например предложить сбивать кегли.

### **«Лови мяч» (игры с бросанием и ловлей)**

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.

#### **«Целься верней» (игры с бросанием и ловлей)**

Дети становятся в круг, каждый ребенок держит в руках маленький мяч. В центре круга стоит ящик или большая корзина (расстояние не более 1, 5-2 м) .

По сигналу инструктора дети бросают мячи в ящик, затем подходят к нему, достают мячи, возвращаются на свои места и повторяют упражнение несколько раз.

Рекомендации. Упражнение одновременно могут выполнять не более 8-10 детей. Если ребенок не попал в цель, он поднимает мяч. При метании в цель большинство детей бросают предметы одной рукой от плеча. Им следует показать и другой способ метания – одной рукой снизу: так легче попасть в горизонтальную цель.

#### **«Попади в корзину» (игры с бросанием и ловлей)**

На земле ставят корзину. На расстоянии 1, 5-2 м от нее очерчивают круг. За ним располагаются 6-8 детей на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого по два мяча (мешочки, шишки). По сигналу дети бросают мяч в корзину сначала правой, затем левой рукой. Потом мячи достают из корзины и повторяют упражнение или передают следующим детям.

#### **«Прокати мяч» (игры с бросанием и ловлей)**

Дети садятся на пол в круг или полукругом. Инструктор прокатывает мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч, затем возвращают его.

#### **«Подбрось повыше» (игры с бросанием и ловлей)**

Дети становятся в круг, так чтобы не сковывать движения друг друга. У каждого в руках мяч. Упражнение состоит в том, чтобы постараться подбросить мяч как можно выше.

#### **«Прокати обруч» (игры с бросанием и ловлей)**

Ребенок, стоя лицом к инструктору на расстоянии трех – четырех шагов от него и держа обруч, катит его инструктору, а затем ловит обруч, направленный инструктором.