

Картотека подвижных игр (младшая группа)

КОТ И МЫШИ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети – «*мыши*» сидят в норках (*на стульях вдоль стены*). В одном из углов площадки сидит «*кошка*» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Правила:

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

Варианты: Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел, Только котик засыпает, все мышата выбегают!

ПТИЧКИ И КОШКА

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг (*диаметр – 7 м.*) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.

Правила:

1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под воротики, дугу.

НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

Описание: Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (*натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола*). Сбоку, в стороне, помещается «*большая птица*». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «*ко-ко-ко*». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с

ней гуляют пол площадке. Воспитатель говорит – «*большая птица*», все цыплята бегут домой.

Правила:

1. По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.
2. По сигналу «*большая птица*» цыплята должны возвращаться домой

Варианты: Цыплята взбираются на насест – скамейку, натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга, роль наседки поручается самим детям.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (*подпрыгивание на месте*).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре **картонным комаром**. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прут, «*кружит комара*», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, **стараясь его поймать**. Тот, кто схватит комара, говорит «*Я поймал!*». Затем воспитатель снова обводит прут круг.

Правила:

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
2. Ловить комара нужно не сходя с места.

Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздаются мычание коровы, лай собаки и т. д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

Правила:

1. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

Художественное слово:

Вот какой красивый дом.

Кто же в домике живет?

Тук-тук, кто же в домике живет?

Варианты: Включить запись голосов животных

ЗАЙКА

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

Описание: 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, зайка 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

Картотека подвижных игр (средняя группа)

«ГУСИ-ЛЕБЕДИ»

Задачи: упражнять в беге с увертыванием.

Описание: Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

— Гуси-гуси!— Га-га-га.

— Есть хотите?— Да, да, да.

— Гуси-лебеди! Домой!— Серый волк под горой!

— Что он там делает

— Рябчиков щиплет.

— Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила: Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «*Ну, бегите же домой!*»

«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ» (БЕГ)

Задачи: Приучать детей поочередно выполнять разные функции (*убегать и ловить*).

Материал: Грибы, ягоды, корзинки, маска медведя.

Ход игры: Определяется берлога медведя (*на конце площадке*) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором: У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

«КОТЯТА И ЩЕНЯТА» (С ПРЫЖКАМИ)

Задачи: Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке.

Ход игры: Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие- щенят.

Котята находятся около гимнастической стенки, щенята- на другой стороне комнаты (*в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро*)

Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятами и лают «ав-ав-ав-ав!».

Котята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется.

«ПОВАР И КОТЯТА»

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

Описание игры: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не дает схватить сосиски.

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается посолить вбежавших игроков. посоленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

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

«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. В курятнике на насесте (*на скамейках*) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих 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:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «*Лиса!*».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«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: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «*Волк*», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, **стараясь их поймать**, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «*Волк!*».

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

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». (БЕГ)

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Развивать внимание, смекалку.

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.

Картотека подвижных игр (старшая группа)

«СЛЕПАЯ КУРИЦА»

Цель: обеспечить получение опыта прямого общения с природой (*проводится в природе*).

Ход игры:

Дети должны встать «гуськом», держась за пояс впереди стоящего.

Воспитатель завязывает им глаза и ведёт по определенному маршруту, преодолевая «полосу препятствий» (перешагивая через камни, обходит деревья, проходя низко под опущенной веткой и т. д.). Маршрут намечается воспитателем заранее и лучше, если он будет проходить по кругу. Дойдя до начала, воспитатель развязывает глаза детям и предлагает пройти этот же маршрут с открытыми глазами, не держась за пояс, чтобы иметь возможность посмотреть и потрогать то, что им говорил воспитатель во время прохождения полосы препятствий, но чего они сами не видели. Пусть дети сами попробуют отгадать, где они нагибались, где обходили камень.

«НАЙДИ СВОЁ ДЕРЕВО»

Цель: обеспечить возможность познавать окружающую среду, использовать опыт прямого общения с ней (*проводится в природе*).

Ход игры:

Воспитатель завязывает одному ребёнку глаза, несколько раз вращает вокруг себя и ведет к какому-нибудь дереву. Ребенок должен изучить это дерево, ощупав его. Во время изучения воспитатель задаёт наводящие вопросы:

Оно гладкое или нет?

Есть ли на нём листья?

Высоко ли от земли начинаются ветки?

Затем воспитатель отводит ребёнка от дерева, запутывает следы, развязывает глаза и предлагает угадать «своё» дерево, используя опыт, полученный во время ощупывания дерева.

В дальнейшем можно предлагать детям игры попарно.

«СОВЫ И ВОРОНЫ»

Цель: проверить и закрепить представления детей об окружающем мире.

Ход игры:

Дети должныделиться на две команды: «Совы» и «Вороны». Те и другие становятся в шеренгу друг напротив друга на расстоянии 3 метра, за их спинами их дома, также на расстоянии 3 метра. Воспитатель даёт задание:

«Совы» любят правду, «Вороны» - ложь, поэтому, если я говорю правду, «Совы» должны ловить «Ворон». «Вороны» убегают в свои дома и наоборот.

Затем воспитатель произносит фразы природоведческого содержания:

медведи любят есть тигров

у березы весной бывают сережки
слоны не умеют плавать
дельфин – это животное, а не рыба

Дети должны осознать правильность или неправильность фразы, основываясь на своих знаниях по этой теме и сами отреагировать своим поведением (*убегать или догонять*) на эту фразу. Целесообразно после каждого раза спрашивать детей о том, почему они так или иначе поступили, а после 2-3 фраз поменять игроков местами.

«СОВУШКА»

Цель: учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

Ход игры:

1 вариант.

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «*день*» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «*ночь*» все останавливаются и стоят **неподвижно**. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «*день*», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«ЛОШАДКИ»

Цель: учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.

Ход игры:

1 вариант.

Дети становятся парами: один –наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени.Воспитатель проговаривает:

Поехали, поехали

С орехами, с орехами.

К дедке по репку,

По пареньку,

По сладеньку.

Дети бегают, прищелкивая языком.Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у...» дети останавливаются, меняются ролями.

2 вариант.

По сигналу воспитателя наездники ловят лошадок, запрягают их (*надевают вожжи*). По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, наездники садятся отдыхать. Через 2-3 повторения дети меняются ролями.

«ЛЯГУШКИ»

Цель: учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре **картонных – листика**, четыре кочки попеременно – пруд. Игруют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!

Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

«ПТИЧКИ И КОШКА»

Цель: учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке врассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

3-4 ребёнка изображают птиц, остальные – птенчики, один ребенок – кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях – залезают на возвышение, вылетают, (спрыгивают на обе ноги, только по зову, птицы и бегают в пределах площадки. По сигналу воспитателя птенчики летят на возвышения, а кошка **старается поймать птичек**. Кошка не может ловить того кто стоит на возвышении. кошка пытается поймать птиц.

2 вариант.

Чертится большой круг или выкладывается из шнура. Дети – птички встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают кошкой, он становится в центре круга. Кошка засыпает, а птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. Пойманных птичек кошка ведёт в центр круга.

«ЗАЙЦЫ»

Цель: учить детей перепрыгивать через полосы шириной 20-30см. на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Убегать быстро в норки по сигналу. Развивать ловкость, быстроту и точность движений.

Ход игры:

Дети зайцы располагаются в норках- кружочках, на противоположной стороне –будка собаки, перед ней огород с грядками (*черточки или палочки на расстоянии 20-30см одна от другой*). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал: «Собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется, когда собака поймаёт 2-3 зайца. Перепрыгивать

через грядки на двух ногах, пойманные зайцы идут в будку к собаке, в норках зайцев ловить нельзя.

Усложнение: грядки могут быть высокими.

«ХОХЛАТКА»

Цель: учить действовать в соответствии с текстом, развивать творчество, воспитывать интерес к народным играм.

Ход игры:

На роль хохлатки воспитатель заранее назначает ребёнка, а остальные дети – цыплята. Одному из играющих воспитатель даёт свистульку. Все действия исполняются согласно тексту песни. В конце хохлатка помогает цыпленку слезть с пенька, забирает у него свистульку и отдаёт её другому цыплёнку.

Песню исполняет сам воспитатель:

«Вот хохлатка в сад вывела цыплят,

Влез цыплёнок на пенёчек,

И свистит он в свой свисточек

Целый час подряд,

Мать из далека все зовёт сынка:

- куд-куда, куд-куда!

Он свистит одно и тоже, что никак он слезть не может

С этого пенька».

Картотека подвижных игр (подготовительная группа)

Подвижные игры малой интенсивности

ЗЕРКАЛО

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры:

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «*перед зеркалом*» выполняет различные имитационные действия (*расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.*). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику. Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

ПЯТЬ ШАГОВ

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Ход игры:

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (*женское или мужское в зависимости от задания*). Отмечаются игроки, которые справились с заданием. Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

МЯЧ СОСЕДУ

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Ход игры:

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

ВОРОТЦА

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Ход игры:

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «*Стоп!*» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «*Готово!*». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу. Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Цель игры: развивать моторную память.

Ход игры:

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ

Цель игры: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

Ход игры:

По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т. п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой, и берут в руки).

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (*дома, цветы, корабли, лес и т. д.*). Не разрешается брать предметы с пола руками.

Усложнение: Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

ЭХО

Цель игры: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки слаженной деятельности.

Ход игры:

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (*поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т. п.*). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т. д., пока все дети не назовут свои имена.

ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ

Цель игры: развивать, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Ход игры:

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п. Например, инструктор говорит: «*Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед*». Дети меняются местами и т. д. Игра проводится 3-4 минуты.

ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ

Цель игры: развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

Называя предмет, педагог поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «*Птица летает, стул летает, самолет летает*» - и т. д.

Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет. Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

У КОГО МЯЧ?

Цель игры: развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями.

Ход игры:

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «*Оля, покажи руки!*». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Подвижные игры высокой интенсивности

БЫСТРО ВОЗЬМИ

Цель игры: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, которых должно быть на один

меньше. На следующий сигналб «*Быстро возьми!*» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

УДОЧКА

Цель игры: упражнять в прыжках.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

ЧЬЯ КОЛОННА СКОРЕЕ ПОСТРОИТСЯ?

Цель игры: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три **группы** с одинаковым числом игроков. Каждая **подгруппа** выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т. д. все дети одной **группы** имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих **подгрупп** – **пенёк**, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «*На места*» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант.

Воспитатель даёт сигнал: «*Стой!*». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «*На места!*». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

ТУННЕЛЬ

Цель игры: обучать детей в умении ползать.

Ход игры:

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед, и принимает упор, лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (*по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья*) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т. д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекачивает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегают на место направляющего. В это

время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в и. п. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

СОВУШКА

Цель игры: учить детей действовать по сигналу, бегать, в рассыпную имитируя птиц, сохранять **неподвижную позу**. Развивать равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «*день*» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «*ночь*» все останавливаются и стоят **неподвижно**. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо, через 15-20 сек. снова даётся сигнал «*день*», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

ПЯТНАШКИ

Цель игры: учить детей бегать по площадке в рассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «*Лови!*» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

2 вариант.

Нельзя пятнать того кто успел встать на одну ногу.

ЖМУРКИ

Цель игры: учить детей бегать по площадке в рассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры:

Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «*Огонь!*». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ

Цель игры: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой на 2-3 шага позади. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

ЛОВИШКИ

Цель игры: учить детей бегать врассыпную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от Ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

Варианты: Ловишка не может ловить того, кто успел присесть; успел остановиться и встать на одну ногу; встал на какой-нибудь возвышающийся предмет.

ЛОВИШКИ С ХВОСТИКАМИ

Цель игры: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

КРАСКИ

Цель игры: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет

краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ

Цель игры: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой - 15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «*Цапля!*» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ЗЕМЛЕ

Цель игры: учим детей быстро бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, взбираться на возвышение – пенёк, бревно и т. д. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:

Выбирается водящий, который бежит со всеми детьми.

Как только педагог произнесёт: «*Лови!*», все убегают от водящего и стараются взобраться на возвышение – бревно, пенёк и т. д. Если водящему удастся осалить кого-либо, тот считается пойманным и отходит в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается другой водящий, из тех, кто не был пойман.

МЕДВЕДЬ И ПЧЁЛЫ

Цель игры: учим детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу педагога, находить своё место.

Ход игры:

Дети распределяются на две равные **группы**, одна – медведи, остальные – пчёлы. На расстоянии 3 м от дома пчёл очерчивается лес, там находятся медведи. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м – луг. Пчёлы располагаются в своем доме - на возвышении (*стенка, скамейка, невысокое*

бревно). По сигналу педагога они летят на луг за мёдом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся мёдом. По сигналу педагога «*Медведи!*» пчёлы летят к своим ульям и жалят (*дотрагиваются*) тех медведей, которые не успели убежать в лес. Затем пчёлы возвращаются в улей, и игра возобновляется. При повторении игры дети меняются ролями.

КАРАСИ И ЩУКА

Цель игры: учим детей быстро передвигаться в ограниченном пространстве. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:

Один водящий – щука, остальные играющие делятся на две **подгруппы**. Одна из них образует круг - это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу педагога «*Щука!*» быстро вбегает в круг щука и старается поймать (*дотронуться*) карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть – спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры, которая повторяется 3-4 раза, педагог отмечает водящего-щуку, поймавшую больше всего карасей.

ПАУК И МУХИ

Цель игры: учим детей бегать в разных направлениях, наталкиваясь друг на друга, начинать и заканчивать игру по сигналу педагога.

Ход игры:

В одном из углов зала (*площадки*) обозначается кружком паутина, где живет паук (*водящий*). Остальные дети изображают мух. По сигналу педагога играющие разбегаются по всему залу — мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу «*Паук!*» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

УДОЧКА

Цель игры: учим детей прыжкам на месте на двух ногах через верёвку, шнур, скакалку. Развиваем ловкость, внимательность, быстроту в движениях.

Ход игры:

Играющие становятся по кругу, в центре находится водящий. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку с мешочком по кругу над землей (полом, а дети прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается число детей, чьих ног коснулся мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 3-4 раза.

КОСМОНАВТЫ

Цель игры: учим детей быстро передвигаться по площадке, не задевая друг друга, занимать вовремя свои места.

Цель игры:

На полу (*земле*) рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков – это места космонавтов. Дети идут в обход площадки (*зала*) 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!

С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый старается занять место в любой из ракет. Мест в ракетах на два-три меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется.

СОРОКОНОЖКИ

Цель игры: обучение в игровой форме передвижению на корточках (в приседе, развития координации движения).

Ход игры:

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5 – 8 м (*в зависимости от возраста играющих*). Это линия «*старта*» и «*финиша*». В зависимости от числа играющих детей делят на 2 – 3 команды с равным числом игроков.

По команде воспитателя дети выстраиваются в колонны на линии старта. Затем все присаживаются на корточки и берут за пояс впереди находящегося игрока. Так получается команда «*сороконожек*».

По сигналу воспитателя команды начинают движения к финишу, стараясь не только прийти первыми, но и не упасть. Побеждает команда, первая пересекшая линию «*финиша*» в полном составе.

ВОЛК ВО РВУ

Цель игры: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «*козы на луг*», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «*козы домрой*», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва, ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

ПРЫГНИ - ПОВЕРНИСЬ

Цель игры: учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (*диаметр 1м*) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней

точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

БУДЬ ЛОВКИМ

Цель игры: учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся Ловишка. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

ПРЫГНИ - ПРИСЯДЬ

Цель игры: учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в **группировке присев**. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

Ход игры:

Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение **группировки**, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.

Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот, кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.