

Управление образования администрации Курагинского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Брагинский детский сад № 14 «Колосок»

**РУССКИЕ  
НАРОДНЫЕ  
ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

методический сборник

с. Брагино 2020 г

Составители:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Брагинский детский сад № 14 «Колосок»

Инструктор по физической культуре: А.А. Дударева

Русские народные подвижные игры для детей. Методический сборник.

с. Брагино, 2020г.

Пособие содержит подвижные игры, цель которых - давать выход запасам энергии ребенка, развитие координации движений, повышение положительного настроения и укрепление психоэмоционального здоровья; игры на сплочение детского коллектива; патриотическое воспитание подрастающего поколения и знакомство с забытыми русскими народными играми.

Направленно на широкий круг читателей, интересующихся проблемами физического развития детей, возможности использования подвижных игр на занятиях и во внеурочное время, создания благоприятных условий для организации досуга воспитанников и родителей.

## Содержание:

1. «Хороводные игры» .....	4
2. «Подвижные игры» .....	18
3. «Эстафеты» .....	45
4. «Игры на прогулке» .....	53
5. Карточка подвижных игр – младшая группа .....	55
6. Карточка подвижных игр – средняя группа .....	72
7. Карточка подвижных игр – старшая группа .....	80
8. Карточка подвижных игр – подготовительная группа .....	92
9. «Русские – народные подвижные игры».....	116
10. «Подвижные игры малой интенсивности» .....	122
11. «Подвижные игры средней интенсивности» .....	123
12. «Подвижные игры высокой интенсивности» .....	124
13. Заключение.....	126
14. Список использованной литературы .....	129

## «Хороводные игры»



### «Каравай»

Цель игры: Упражнять детей в правильном согласовании действий и текста, воспитывать понимание различной величины предмета, развивать речевую и двигательную активность.

Как на Машины именины

Испекли мы каравай:

Вот такой вышины! *(дети поднимают руки как можно выше)*

Вот такой низины! *(дети опускают руки как можно ниже)*

Вот такой ширины! *(дети разбегаются как можно шире)*

Вот такой ужины! *(дети сходятся к центру)*

Каравай, каравай,

Кого хочешь, выбирай!

Я люблю, признаться, всех,

А Машу больше всех.

### «Шарик»

Надуваем быстро шарик, *(Дети расходятся, образуя круг.)*

Он становится большой,  
Вот какой! *(Показываем руками.)*  
Вдруг шар лопнул - тсссс *(Сужаем круг к центру.)*  
Воздух вышел, *(ручки вверх.)*  
Стал он тонкий и худой. *(Показываем ручками, какой стал шарик.)*  
Мы не станем горевать, *(Качаем головой.)*  
Будем надувать опять.  
Надуваем быстро шарик, *(расходятся, образуя круг.)*  
Он становится большой,  
Вот какой!

### «Зайнышка»



Зайнышка, походи, серенький, походи.  
Вот так-этак походи.  
Вот так-этак походи.



Зайка, покружись, серенький, покружись.  
Вот так-этак покружись.  
Вот так-этак покружись.  
Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.  
Вот так-этак топни ножкой,  
Вот так-этак топни ножкой.  
Зайка, попляши, серенький, попляши.  
Вот так-этак попляши,  
Вот так-этак попляши.  
Зайка, поклонись, серенький, поклонись.  
Вот так-этак поклонись,  
Вот так-этак поклонись.

Движения по тексту

### «Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг, Стой на месте!  
Дружно вместе, Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть и т. д.



## «Большая карусель»

Цель игры: Учить детей говорить в быстром и медленном темпе, согласовывать движения со словами стихотворения, реагировать на словесный сигнал.

Ход игры. Воспитатель знакомит детей с правилами игры, предварительно разложив веревку в виде кольца: «Сегодня мы поиграем в игру «Карусель». Давайте, дети, станем возле веревки в круг, возьмем ее в правую руку и пойдем друг за другом, это будет карусель. Все вместе будем произносить такие слова:

Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели.  
А потом, потом, потом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.

## «Пузырь»



Цель: учить детей стоять в кругу и выполнять действия, подпевать песенку, упражнять в согласовании приседания со словами и проговаривании слов - раздувайся пузырь, звука ш-ш-ш.

Раздувайся пузырь  
Раздувайся большой  
Оставайся такой  
Да не лопайся  
Он летел, летел, летел

Да за веточку задел  
Ш-Ш-Ш. Лопнул пузырь

Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель, и дети ходят по кругу и приговаривают слова, до тех пор пока не скажут «Лопнул пузырь». Тогда они опускают руки и присаживаются, произнося при этом звук «ш-ш-ш»

### «Подарки»

Взявшись за руки, дети образуют кругу, один ребенок в центре. Играющие идут по кругу и говорят:

«Принесли мы всем подарки.  
Кто захочет, тот возьмет -  
Вот вам кукла с лентой яркой,  
Конь, волчок и самолет»

С окончание слов останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня, дети скачут, если куклу - пляшут, если волчок - кружатся. Стоящий в кругу, выбирает нового ведущего. Игра повторяется.

### «Солнышко и дождик»



Дети идут по кругу и проговаривают:  
«Смотрит солнышко в окошко,  
Светит в нашу комнатку.  
Мы захлопаем в ладоши  
Очень рады солнышку.»



- Топ-топ-топ-топ! Ритмично притоптывают на месте.

- Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладоши.

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети бегут к воспитателю под зонтик. Воспитатель говорит: «Дождь прошел. Солнышко светит». Игра повторяется.

«Флажок»



Цель: учить детей стоять в кругу и выполнять действия, подпевать песенку.

Дети встали в кружок

Увидали флажок,

Кому дать, кому дать

Кому флаг передать  
Выйди, Саша в кружок,  
Возьми Саша флажок

Движения: дети стоят в кругу, в середине круга лежит флажок. Воспитатель с детьми идет по кругу и произносит текст. Выходит ребенок по тексту, поднимает флажок, затем, машет им и кладет на место. Затем игра продолжается.

### **«Ходит Ваня»**

Цель: учить стоять в кругу, подпевать песни, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Ходит Ваня, ходит Ваня  
Ищет Ваня, ищет Ваня,  
Для себя дружочка  
Нашел Ваня. Нашел Ваня  
Для себя дружочка

Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель, и дети ходят по кругу и приговаривают слова. Один ребенок находится в кругу и выбирает себе дружочка на слова: Нашел Ваня, нашел Ваня для себя дружочка. Стоя в кругу, они танцуют, а остальные дети хлопают в ладоши. Затем воспитатель меняет ведущего, игра продолжается.

### **«Зайка»**

Цель: Учить двигаться по кругу, хлопать в ладоши.

Зайка, зайка, что с тобой  
ты совсем сидишь больной  
встань, попрыгай, попляши.  
твои ножки хороши.

Движения: Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель и дети ходят по кругу и приговаривают, выполняя при этом движения по тексту.

### **«Колпачок»**

Цель: учить детей братья за руки, выполнять движения, согласно тексту игры.

Колпачок, колпачок  
Тоненькие ножки,  
Красные сапожки  
Мы тебя кормили,  
Мы тебя поили  
На ноги поставили  
Танцевать заставили.

Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель выбирает одного из детей, он будет колпачком. Воспитатель, и дети ходят по кругу и приговаривают по тексту. Когда произносятся слова «мы тебя кормили, мы тебя поили», круг сужается, затем снова дети расходятся назад, образуя большой круг, и хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре танцует.

## «Мы матрешки»



Цель игры: Учить выполнять движения по тексту, показывать ладошки, сапожки.

Ход игры. Дети становятся в круг. Воспитатель и дети ходят по кругу и приговаривают:

Мы матрешки, вот какие крошки.  
А у нас, как у нас чистые ладошки.  
Мы матрешки, вот какие крошки.  
А у нас, как у нас новые сапожки.  
Мы матрешки, вот какие крошки.  
А у нас, как у нас новые платочки.  
Мы матрешки, вот какие крошки.  
Побежали, побежали все мы по дорожке.

## «Зайка шел»

Возьмитесь за руки, образуя круг. Идите по кругу, приговаривая слова:

Зайка шел, шел, шел,  
Морковку нашел,  
Сел, поел и дальше пошел.  
Зайка шел, шел, шел,  
Капустку нашел,

Сел, поел и дальше пошел.  
Зайка шел, шел, шел,  
Картошку нашел,  
Сел, поел и дальше пошел.

На словах «сел» - останавливайтесь и присаживайтесь на корточки.

### «Кружок»

Встаем в круг, держась за руки. Ведущий предлагает повторить за ним движения:

Мы сперва пойдём направо  
А затем пойдём налево  
А потом в кружок сойдемся  
И присядем на немножко  
А теперь назад вернемся  
И на месте покружимся  
И похлопаем в ладоши.  
А теперь в кружок все вместе.

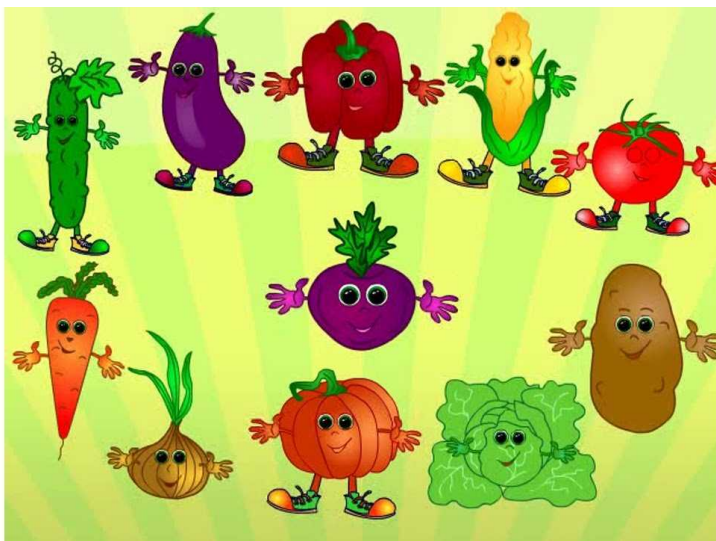
*(Повтор игры несколько раз, но в ускоряющемся темпе)*

### «Снежок»

На мотив («Как на тоненький ледок»)

Выпал беленький снежок,  
Собираемся в кружок *(идут по кругу)*  
Мы потопаем, мы потопаем *(топают ногами)*  
Будем весело плясать,  
Будем ручки согревать *(потирают ладошки)*  
Мы похлопаем, мы похлопаем *(хлопают)*  
Будем прыгать веселей *(пружинки)*  
Чтобы стало потеплей.  
Мы попрыгаем, мы попрыгаем *(прыгают)*

### «Огородная хороводная»



Дети стоят в кругу, предварительно выбираются «морковь», «лук», «капуста», «шофер». Они тоже стоят в кругу.



Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас огород. Там своя морковь растет  
Вот такой ширины, вот такой вышины! *(2 раза)*

Дети останавливаются и раскрывают руки в ширину, а затем поднимают их вверх.

Выходит «морковь», пляшет и по окончании куплета возвращается в круг; дети, стоя на месте:

Ты, морковь, сюда спеши. Ты немного попляши  
А потом не зевай и в корзинку полезай *(2 раза)*

Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас огород, там зеленый лук растет  
Вот такой ширины, вот такой вышины *(2 раза)*

В кругу танцует «лук», по окончании куплета возвращается в круг, дети, стоя на месте, поют:

Ты лучок сюда спеши, ты немного попляши,  
А потом не зевай и в корзинку полезай *(2 раза)*

Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас огород и капуста там растет  
Вот такой ширины, вот такой вышины *(2 раза)*

Выходит «капуста» и пляшет в кругу, по окончании куплета возвращается в круг, дети поют:

Ты капуста, к нам спеши, та немного попляши,  
А потом не зевай и в корзинку полезай *(2 раза)*

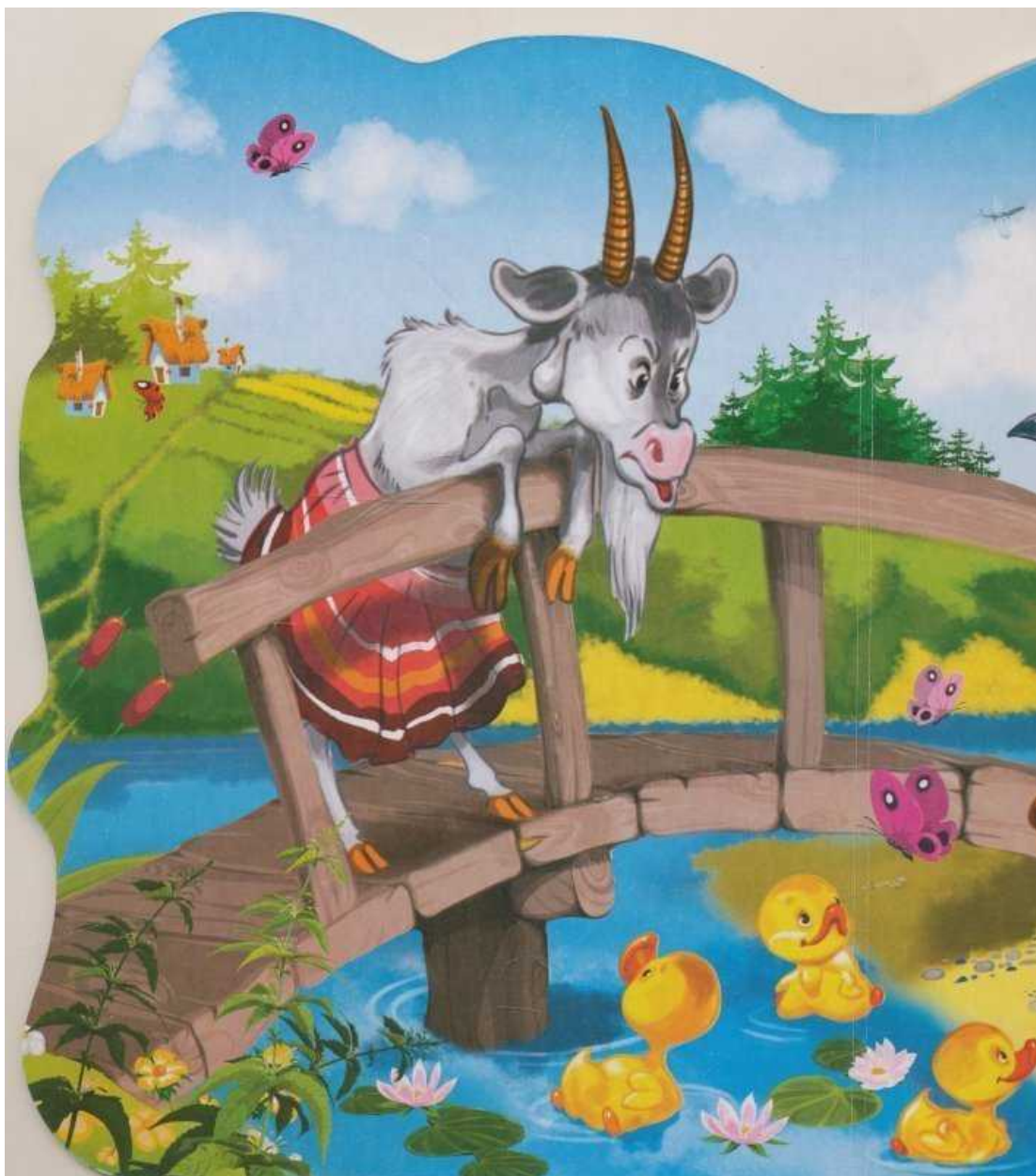
Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас грузовик, он не мал и не велик.  
Вот такой ширины, вот такой вышины *(2 раза)*

Выходит «шофер» и пляшет в кругу, по окончании куплета возвращается в круг, дети поют:

Ты, шофер, сюда спеши, ты немного попляши  
А потом не зевай увози наш урожай.

## «Шла коза по мостику»



Цель: развитие доверительных, партнерских отношений.

Содержание: ребенок сидит на коленях у взрослого.

Шла коза по мостику (*Взрослый покачивает коленями вверх - вниз*)  
И виляла хвостиком (*Взрослый поворачивает ребенка из стороны в сторону*)  
Зацепилась за перила. (*Вновь покачивает*)  
Прямо в речку угодила, плюх! (*Имитирует падение в ямку*)

### Карусели

Цель: обучение согласованию движений друг с другом и ритмом текста, создание атмосферы радости, сближающей детей.

### Содержание:

Еле-еле, еле-еле (*Дети, держась за руки, идут по кругу, постепенно ускоряясь*)

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не спешите, (*Темп движения снижается*)

Карусель остановите. (*Постепенно переходя на ходьбу*)

Раз, два, раз, два (*пауза*) (*Дети останавливаются*)

Вот и кончилась игра! (*Кланяются друг другу!*)

### **Маленькая птичка**



Цель: развитие активной речи и внимания ребенка.

Содержание: для игры понадобится игрушечная птичка.

Маленькая птичка

Прилетела к нам, к нам!

Маленькой птичке

Зернышки я дам, дам, дам!

Села птичка на окошко,

Посиди еще немножко,

Подожди, не улетай,

Улетела, Ай!

Рекомендации: при последних словах можно спрятать птичку за спину и предложить детям найти ее.

**Гуси летят**

Цель: слухового восприятия, внимания, быстроты реакции, навыков взаимодействия со взрослыми, с детьми, создание хорошего настроения.

Содержание: дети, сидят за столом, ставят на него указательные пальцы.  
Ведущий говорит:

- Гуси летят! - и поднимает руки вверх, показывая, как летят гуси.

- Летят! - отвечают дети, и тоже поднимают руки.

- Утки летят!

- Летят!

- Мухи летят!

- Летят!

- Воробьи летят!

- Летят!

- Жуки летят!

Увлечшись, дети часто отвечают:

- Летят!

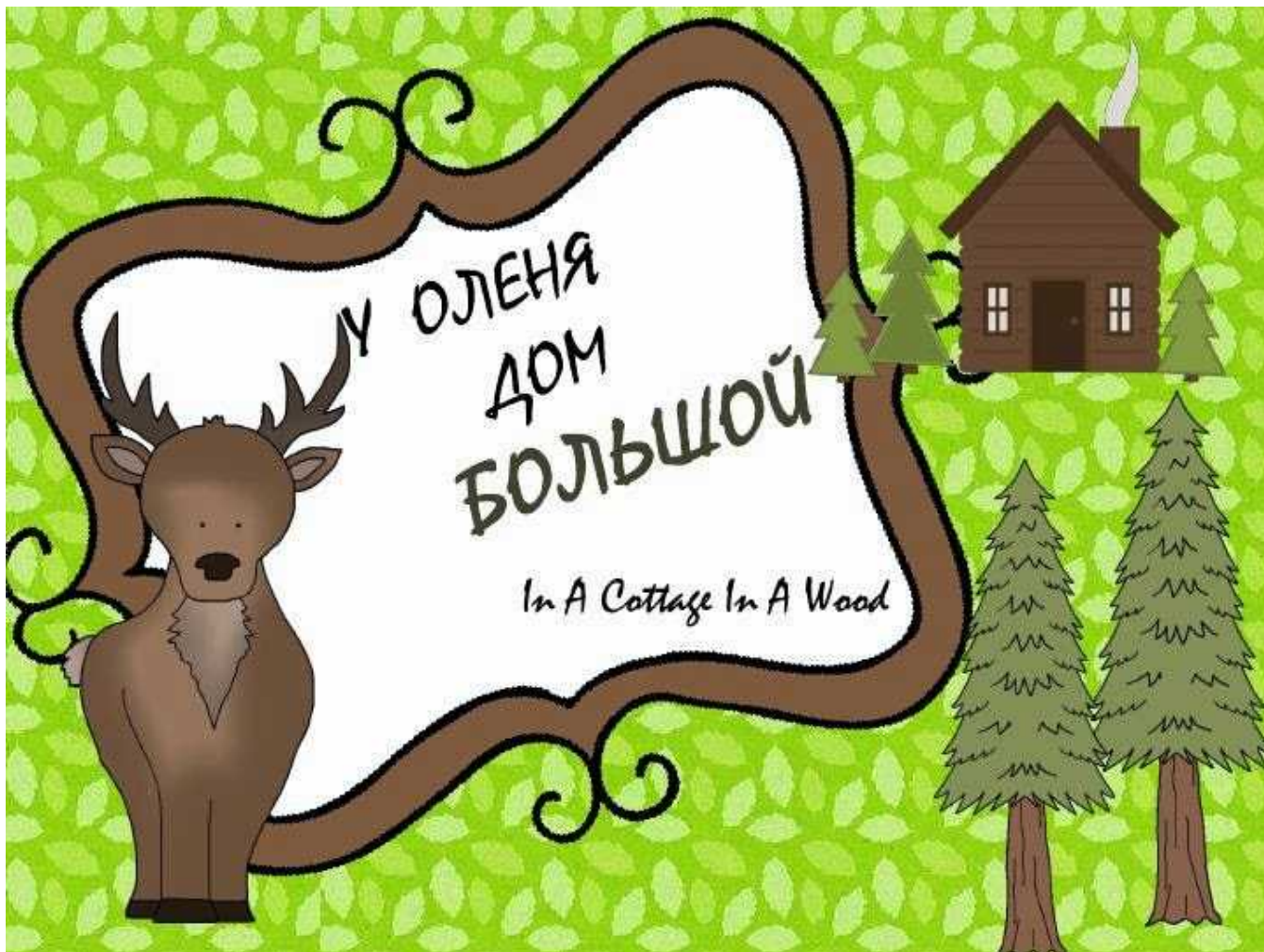
И поднимают вверх руки.

Ведущий шлепает легонько по рукам и говорит:

- Не летят! Не летят!

**У оленя дом большой**





Цель: развитие моторики, внимания, снятие физического и эмоционального напряжения

Содержание: взрослый рассказывает стихотворение, показывая различные движения, которые сопровождают слова. Дети повторяют показанные движения, по возможности стараясь повторять и слова.

*У оленя (Скрестить руки над головой и шевелить расправленными пальцами)*

*Дом (Соединить кончики пальцев рук над головой, изображая крышу)*

*Большой (Развести руки в стороны)*

*Он сидит, глядит в окно. (Поворачивать головой в разные стороны)  
(Одна рука от локтя горизонтально под подбородком, другая параллельно ей над головой)*

*Зайка по полю бежит, (Имитировать движения рук и ног при беге)*

*В дом к нему стучит:*

*«Тук-тук, дверь открой! (Кулаком одной руки стучать по ладони др.)*

*Там в лесу охотник злой (Большим пальцем показывать за спину)*

*Зайка - зайка, забегай, («Манить» к себе двумя руками)*

*Лапку мне скорей давай! (Хлопок одной ладонью по другой)*

**Попрыгунчик**

Цель: развитие позитивного взаимодействия между взрослым и ребенком, умение подражать действиям взрослого.

Содержание: взрослый рассказывает стишок и показывает малышу движения. Затем предлагает ребенку повторить вместе, рассказать и показать стишок.

Стоит в поле теремок. *(Сидя на корточках, накройте голову руками)*

Дверка открывается. *(Медленно приподнимаются руки над головой)*

Кто там появляется?

Ш-ш-ш-ш-ш, ба-бам! *(Подпрыгивает, вытягивая руки вверх)*

Попрыгунчик там!

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Игра Заря заряница**



В эту веселую подвижную игру можно играть с большой компанией детей. Для игры нужна будет яркая атласная лента.

Дети становятся в широкий круг, руки у каждого за спиной. Водящий - "Заря" ходит с лентой в руках вокруг хоровода и поет:

Заря - заряница,  
Красная девица,  
По полю ходила,  
Ключи обронила,  
Ключи золотые,  
Ленты голубые,  
Кольца обвитые  
За водой пошла!

Как только пропеты последние слова песенки водящий кладет ленту на плечо одному из детей в хороводе и убегает. Ребенок должен взять ленту и бежать с ней в другую сторону. Каждый из них стремится занять освободившееся место в кругу. Тот, кто успел стать на место, остается в кругу, а оставшийся становится "Зарей". Эту игру можно усложнить, если сам хоровод детей тоже будет двигаться. В какую сторону пойдет движение нужно определить заранее.

## Игра Подснежники



Для игры нужно подготовить много искусственных цветов. Дети делятся на две команды и поют [весеннюю запевку](#):

Весна, Весна красная,  
Приди, Весна, с радостью,  
С великой милостью:  
Со льном высоким,  
С корнем глубоким,  
С дождями сильными,  
С цветами обильными.

Во время запевки водящий разбрасывает по площадке цветы. Как только песня заканчивается дети начинают собирать цветы. У какой команды окажется больше цветов, та и победила.

Метла. Метают метлу без деревянного черенка, чья метла быстрее. Выставляются кегли по зигзагу. Участники садятся на метлы и обходят кегли, кто меньше сбил тот и победил.

### «Воробышки и кот»



**Цель:** Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, а также действовать по сигналу. Упражнять детей в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.



**Описание игры:** Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробушки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой исполняет воспитатель. «Воробушки полетели», - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, т.е. вытянув руки в стороны, бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» - и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от неё на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе «в дом».

**Правила игры:**

- 1) Воробушки спрыгивают с возвышений или выпрыгивают из обручей по сигналу воспитателя «воробушки полетели».
- 2) Воробушки возвращаются на места, когда кошка произносит: «Мяу, мяу».

**Указания к проведению игры:**

- 1) Прежде чем начать игру можно предложить детям поупражняться в прыжках – спрыгнуть несколько раз с возвышений и снова влезть на них. Следить, чтобы, приземляясь, дети сгибали колени и опускали на носки.
- 2) Надо следить, чтобы во время бега врассыпную дети не наталкивались друг на друга.

### «У медведя во бору»



**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения в определённом темпе. Упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием. Развивать речь детей.

**Описание игры:** На одном конце площадки проводится черта. Это «опушка леса». За чертой, на расстоянии 2-3 шагов от неё, очеркивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией «дом детей».

Воспитатель назначает одного из играющих «медведем».

Остальные играющие – дети; они находятся у себя дома.

Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, т.е. имитируя соответствующие движения (наклон и выпрямление корпуса), и одновременно произносят хором стихи:

У медведя во бору  
грибы, ягоды беру,  
а медведь сидит,  
и на нас рычит.

Медведь в это время должен сидеть на своём месте.

Когда играющие произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Дети возобновляют сбор грибов и ягод.

После того как медведь поймает 2-3 играющих, назначается или выбирается новый медведь, и игра повторяется.

Продолжительность игры 7-8 минут.

#### **Правила игры:**

- 1) Медведь имеет право вставать со своего места и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит».
- 2) Медведь не может ловить детей за линией дома.

#### **Указания к проведению игры:**

- 1) Играющие должны произносить стихи хором, все в одном темпе. Воспитатель следит, чтобы слово «рычит» было сказано всеми одновременно.
- 2) Рекомендуются до начала игры поупражняться в коллективном (хором) чтении текста.
- 3) В конце игры воспитатель должен отметить медведя, который ловил быстрее других, а также тех детей, которые ни разу не были пойманы.

## **«Лохматый пёс»**



**Цель:** Укреплять мышцы ног. Воспитывать терпение. Развивать быстроту реакции, повышать эмоциональный тонус детей.

**Описание игры:** Ведущий – взрослый выбирает с помощью считалки «пса». «Пёс» сидит в стороне. Дети медленно идут к нему, приговаривая:

«Вот сидит лохматый пёс,  
в лапки свой, уткнувши нос.  
Тихо, мирно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдём к нему, разбудим,  
И посмотрим, что же будет?»

Дети тихонько, крадучись подходят и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает и ловит детей. Игра повторяется 3-4 раза.

**Правила игры:**

- 1) Выполнять движения согласно тексту.
- 2) Убегают дети только после того, как «пёс» проснётся и залает.

**Указания к проведению игры:**

- 1) Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети не поддавались ловишке «псу».
- 2) Уточнить, чтобы дети шли к «псу» крадучись.
- 3) Убегать на сигнальное слово «будет».

**Варианты игры:**

Дети, убегая от «пса» перепрыгивают через ручеёк (шириной 20 см).

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (по слову воспитателя) и находить своё место на площадке. Упражнять детей в ходьбе и беге.

**Описание игры:** Дети сидят на стульях или скамейках, поставленных вдоль стены комнаты или по сторонам площадки, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода! Идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошёл, - говорит воспитатель, - бегите домой!».

Дети бегут к стульям и занимают свои места.

Воспитатель приговаривает: «Кап, кап. Кап» - и стучит пальцами о какой –нибудь предмет, изображая, как дождь бьёт по крыше.

Постепенно дождь утихает, и воспитатель снова говорит детям: «Идите гулять! Дождь перестал».

Так повторяется 3-4 раза. После этого дети возвращаются в домики, а воспитатель осматривает их одежду и спрашивает, не намочили ли они платье, ботинки.

Затем игра возобновляется.

Игру следует повторить 4-5 раз.

### **Правила игры:**

- 1) Дети уходят из дома по сигналу: «Идите гулять!».
- 2) Дети бегут домой по сигналу воспитателя: «Дождь пошёл!».

### **Указания к проведению игры:**

- 1) Игру можно постепенно усложнять: дети вначале занимают любой стул, а затем только свой.
- 2) Вместо домика можно устроить переносной навес (из материи, большого платка или одеяла), растягивать который помогает воспитателю ребёнок из старшей группы. Дети прячутся от дождя под навес.
- 3) Сначала дети собираются под навесом в определенном месте, а потом навес устраивается в разных местах площадки.
- 4) Во время прогулки дети могут собирать грибы, ягоды.
- 5) Иногда ходьбу можно заменить пляской.

### **«Бегите ко мне»**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, двигаться в коллективе не толкаясь. Дети упражняются в беге по прямому направлению.

**Описание игры:** Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. Воспитатель отходит к противоположной стене комнаты или в дальний угол площадки и говорит: «Бегите ко мне». Дети бегут к нему. Воспитатель приветливо их встречает, широко раскрыв руки.

Когда дети соберутся возле воспитателя, он переходит или перебегает на другую сторону площадки и говорит снова: «Бегите ко мне». Та повторяется 3-4 раза.

Если игра проводилась с небольшой подгруппой, воспитатель предлагает этим детям отдохнуть и проводит игру с другой подгруппой. В том случае, когда в игре участвовали одновременно все дети, воспитатель возобновляет игру со всеми.



На слова воспитателя «Бегите домой» дети садятся на стулья и отдыхают. Продолжительность игры 4-6 минут.

**Правила игры:**

- 1) Бежать к воспитателю можно только после слов «Бегите ко мне».
- 2) Дети бегут к стульям и садятся только после слов воспитателя «Бегите домой».

**Указания к проведению игры:**

- 1) Игру можно проводить не со всеми детьми, а с небольшими подгруппами: пока одна подгруппа детей играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.
- 2) Вначале дети могут занимать любой стул, а постепенно приучаются находить свои места.

**«По ровненькой дорожке»**



**Цель:** Развивать у детей умение двигаться ритмично (согласовывать движения со словами), находить своё место. Упражнять в ходьбе, в прыжках, в приседание, в беге.

**Описание игры:** Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве. Воспитатель предлагает им пойти погулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну.

Воспитатель говорит ритмично, в определённом темпе, 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!

При словах «по ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», - прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. На слова «в яму – бух» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель даёт им отдохнуть, потом повторяется стихотворение.

После двух-трёх повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом –  
Там мы живём.

По окончании дети бегут к стульям и занимают каждый своё место. после небольшого перерыва игра возобновляется с самого начала.

Повторить игру можно 2-3 раза.

#### **Правила игры:**

- 1) Движения должны соответствовать тексту стихотворения.
- 2) Вставать с корточек можно только после слов воспитателя: «вылезли из ямы».
- 3) Убегать домой разрешается только после слов: «Там мы живём».

#### **Указания к проведению игры:**

- 1) Воспитатель может удлинить или укоротить текст, повторяя каждую строчку большее или меньшее число раз.
- 2) Вначале воспитатель сам идёт впереди колонны. Потом отходит в сторону и следит за тем, чтобы темп и ритм движения детей соответствовали темпу, в котором произносится стихотворение.
- 3) Дети не должны долго находиться в положении на корточках.



**Цель:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Дети упражняются в подлезании, в беге.

**Описание игры:** Дети «мыши» сидят в норках – на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута верёвка на высоте 50-40 см. это «кладовая». Сбоку от играющих сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель.

Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется. Повторить игру можно 4-5 раз.

**Правила игры:**

- 1) Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснёт.
- 2) Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснётся и замаякает.

**Указания к проведению игры:**

- 1) В тот момент, когда мыши убегают из кладовой, воспитатель поднимает верёвку, чтобы она не мешала детям, а затем опускает её и бежит догонять мышей.
- 2) Воспитатель должен следить, чтобы дети, подлезая под верёвку, не задевали её.

«Найди себе пару»



**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (по слову), быстро строится в пары. Упражнять в беге, в распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание игры:** Играющие стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель даёт каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя (например, удар в бубен) дети разбегаются по площадке (комнате).

По другому сигналу (например, два удара в бубен или по слову «найди себе пару») дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару, и каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру.

Нужно, чтобы в игре принимало участие нечётное число детей, так как один из играющих должен остаться без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.),  
Быстро пару выбирай.

Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке.

Игра повторяется 5-6 раз.

Общая продолжительность игры 7-8 минут.

### **Правила игры:**

- 1) Играющие становятся в пары и разбегаются по площадке только по сигналу воспитателя.
- 2) Каждый раз играющие должны менять пару.

### **Указания к проведению игры:**

- 1) Воспитатель следит за тем. Чтобы во время бега дети держали свои флажки поднятыми вверх, чтобы на них не натолкнулись другие участники игры.
- 2) Если играющих чётное число, то в игру включается и воспитатель.
- 3) Надо следить за тем, чтобы дети не бегали парами, а находили (по сигналу) флажок одинакового цвета.

### **«Лесная карусель»**



**Цель:** При помощи этой игры воспитатель развивает у детей вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами.



Упражнять детей в беге, ходьбе по кругу и построении в круг, в имитации движений животных.

**Описание игры:** Дети, взявшись правой рукой за шнур (концы которого связаны), образуют круг вокруг медведя. Изображают медвежат. По сигналу воспитателя они идут сначала медленно, потом всё быстрее, произнося слова:

«Еле-еле, еле-еле,  
закружились карусели,  
а потом, потом, потом,  
всё бегом, бегом, бегом».

Бегут по кругу до тех пор, пока воспитатель не скажет слова:

«Тише, тише, не спешите,  
карусель остановите».

Дети постепенно замедляют шаг, идут медленно, как мишки и останавливаются, изображая медведей (переступая с ноги на ногу).

**Правила игры:**

- 1) Занимать места на карусели можно только по звонку колокольчика.
- 2) По сигналу: «Остановка, раз и два!» - все дети останавливаются, опускают руки.
- 3) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

**Указания к проведению игры:**

На шнур можно привязать бубенчики, цветные ленточки, шишки, чтобы карусель была нарядной.

**Вариант игры:**

Менять игрушки в центре круга (зайка, лисичка, волк, белочка) имитируя движения этих животных.

### «Найди своё место»

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге.

**Описание игры:** Играющие стоят в 2-3 больших обручах разного цвета, лежащих на полу. Под весёлую музыку или удары в бубен дети разбегаются в разные стороны по всему залу. С концом музыки дети бегут к своим обручам и занимают их.

**Правило игры:**

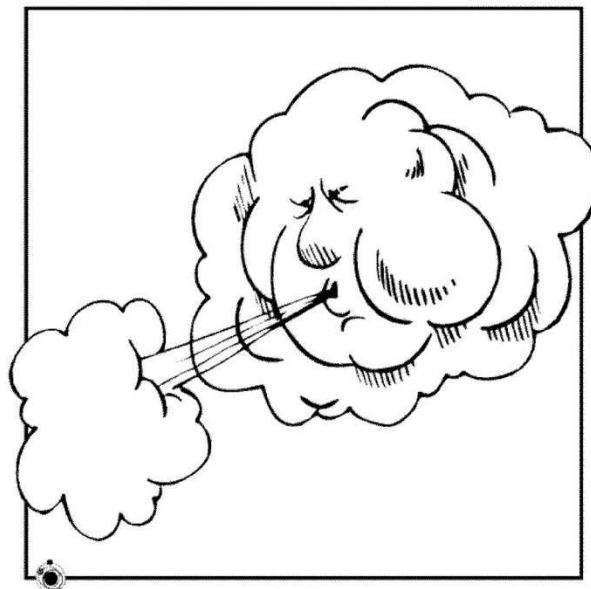
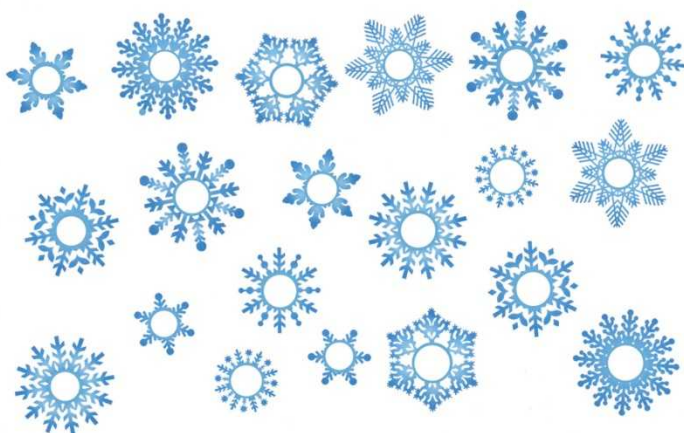
Выбегают дети из обручей с началом музыки, а забегают обратно после окончания музыки на сигнал ведущего: «Раз, два, три, в свои обручи беги!».

**Указания к проведению игры:**

- 1) Если детей немного, то тогда каждому ребёнку дать обруч, флажок, воспитатель следит, чтобы дети правильно находили свои места.
- 2) Если дети усвоили игру, то её можно усложнить. Например, поменять обручи местами. Вместо обручей использовать флажки разного цвета на подставках, дети встают вокруг флажка.

### «Зайка – пайка»





**Цель:** Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в беге в разном направлении и кружении на месте, в быстром построение круга.

**Описание игры:** Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу воспитателя: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетелись снежинки!» - дети разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Воспитатель говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь снежинки в кружок!» - дети собираются в кружок и берутся за руки.

**Правила игры:**

- 1) Снежинки разлетаются по сигналу «Задул сильный ветер!» и собираются в кружок только по сигналу «Ветер стих!».
- 2) Во время бега не разрешается задевать руками друг друга.

**Указания к проведению игры:**

Играть в эту игру лучше на большой площадке, где можно бегать без помех.

**Варианты игры:**

- 1) Если играющих детей много, лучше организовать детей в два круга.
- 2) Использовать в игре бег быстрый и медленный (в чередовании).
- 3) На сигнал: «Ветер стих!» можно присесть отдохнуть.

### «Ловишки»

**Цель:** Упражнять детей в беге с увёртыванием и в ловле. Развивать быстроту реакции, повышать эмоциональный тонус.

**Описание игры:** Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три, лови!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.

**Правила игры:**

- 1) Бежать можно только после слов: «Ловишка, лови!».
- 2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

**Указания к проведению игры:**

- 1) Ловишка назначается воспитателем.
- 2) У ловишки должен быть отличительный знак.

3) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

**Вариант игры:**

Выбрать двух ловишек.

**«Уральский мороз»**

**Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в быстром беге.

**Описание игры:** Все играющие собираются на одной стороне площадки, воспитатель с ними. Играющие дети веселятся на площадке. На сигнал «Убегайте. Я Уральский мороз! Берегитесь, догоню и заморожу!» - дети убегают к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в доме.

**Правила игры:**

- 1) Убегать в домик можно только после слова «Заморожу!».
- 2) Замороженными считается тот, кого коснулся мороз.

**Указания к проведению игры:**

- 1) У мороза должен быть отличительный знак (варежка, шапка).
- 2) Отметить границы домика.

**Варианты игры:**

Дети убегают, перепрыгивают канавку шириной 20-25 см.

**«Зимние забавы»**

**Цель:** Развивать у детей умение имитировать движения. Упражнять в быстром беге в разном направлении, умении действовать по сигналу.

**Описание игры:** Дети на площадке имитируют разные зимние упражнения: «ходьба на лыжах», «прыжки вокруг санок», «игра в снежки». На сигнал «Мороз» дети убегают в домики (обручи) греться. А на сигнал «Идём гулять» дети снова выходят на площадку, снова выполняют разные упражнения.

**Правила игры:**

Убегать в домики можно только по сигналу воспитателя «Мороз!», выходить на сигнал «Идём гулять».

**Указание к проведению игры:**

1. Воспитатель следит, чтобы играющие не толпились на одной стороне площадки.
2. Каждый ребёнок должен занимать по одному домику.
3. Воспитатель отмечает разнообразные движения детей.

**Вариант игры:**

Внести в игру мягкие мячики «снежки».

**«Сбей кеглю» (снежинку)**

**Цель:** Развивать умение действовать по сигналу, метать в цель правой (левой) рукой. Упражнять в беге.

**Описание игры:** На одной стороне площадки проводится черта на которую ставятся скамейки с кеглями (или на натянутую верёвку подвешивают снежинки) на расстоянии 25-30 см. играющие становятся в шеренгу на второй черте, которая



проводится на расстоянии 1,5-2 метра от мишеней. Каждому играющему даются мешочки (или мячики резиновые, мягкие диаметром 10-8 см).

По сигналу воспитателя «сбей кеглю!» (снежинку) дети одновременно бросают мешочек (мячик) правой рукой «сверху», тоже левой. После этого все бегут за своими мешочками (мячиками). Метание повторяется.

#### **Правила игры:**

- 1) играющие не должны заходить за черту, перед которой стоят при бросании мешочка (мяча).
- 2) Бросать мешочки можно только после слов воспитателя «Сбей кеглю!».

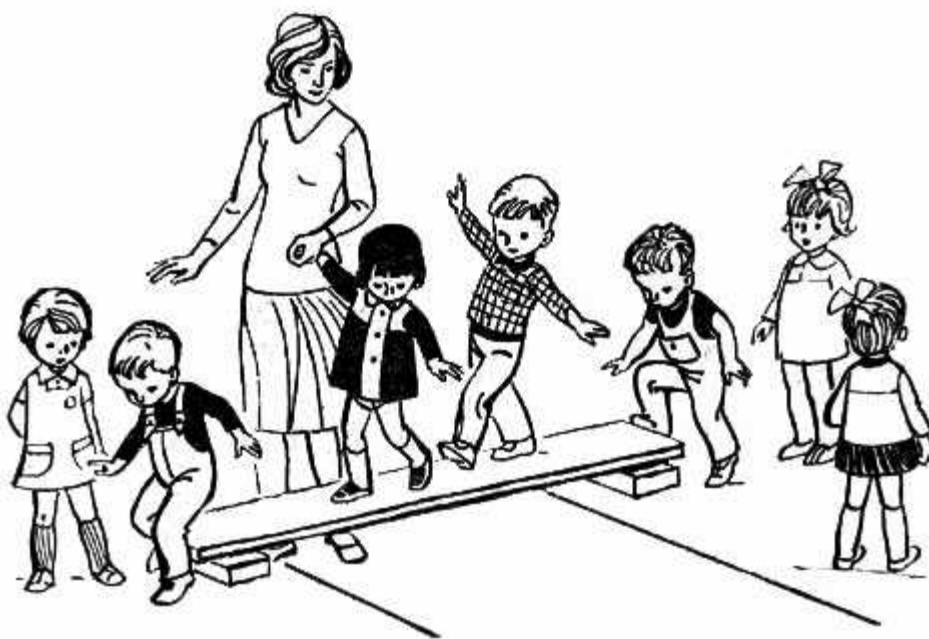
#### **Указания к проведению игры:**

- 1) Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети при бросании принимали правильное исходное положение.
- 2) Одновременно бежали и возвращались в шеренгу.

#### **Варианты игры:**

- 1) Если дети мало ещё упражнялись в метании, можно кегли ставить на скамейки высотой 30-40 см, а затем подвешенные снежинки на уровне глаз, так как метать мешочки ниже уровня глаз легче, чем метать на уровне глаз.
- 2) Сбивать с разных расстояний (1,5 – 2 метра).

### **«Пройди не упали»**



**Цель:** Упражнять детей в равновесии. В ходьбе по приподнятой доске. Развивать координацию движений, ловкость, устойчивое внимание.

**Описание игры:** Посадив игрушку – медведя на высокий кубик и сделав мостик (шириной 20-25 см, длиной 1,5-2 метра, высотой 15-20 см). Ведущая предлагает детям по очереди сходить к мишке в гости, при этом приговаривает: «Алёнка и Костя часто ходят к Мишке в гости». Дети друг за другом выходят на мостик, затем спрыгивают с него на мягкий коврик и подбегают к Мишке, гладят его и начинают движение по мостику снова.

#### **Правила игры:**

- 1) Шагаем по мостику, смотрим на Мишку, спинку держим прямо.
- 2) Мягко приземляемся на коврик.

### **Указания к проведению игры:**

Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой детей.

### **Варианты игры:**

Ходить по наклонной доске, сбегать с неё.

### **«Цветные автомобили»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

**Описание игры:** Вдоль стены комнаты или по краю площадки сидят на стульях дети. Они – «автомобили». Каждому из играющих даётся флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг, кольцо. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнат (площадки). Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета.

Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и по сигналу «автомобили возвращаются» направляются шагом каждый в свой «гараж» (к своему стулу). Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета и игра возобновляется.

Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все автомобили выезжают из своих гаражей.

Продолжительность игры 4-6 минут.

### **Правила игры:**

- 1) Выезжать из гаража можно только по сигналу воспитателя, т.е. при поднятии воспитателем флажка соответствующего цвета.
- 2) Возвращаться в гараж можно только по сигналу воспитателя «автомобили возвращаются».
- 3) Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

### **Указания к проведению игры:**

- 1) Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным: «Автомобили (называет цвет) остановились».
- 2) Количество цветов увеличивается постепенно. Вначале даются флажки двух, затем трёх и четырёх основных (спектральных) цветов.
- 3) Вначале воспитатель показывает флажок того или иного цвета, потом может заменить цветовой сигнал слуховым (например, «Выезжают синие автомобили», «Синие автомобили возвращаются домой»).
- 4) В тех случаях, когда дети наблюдали движение тракторов, можно автомобили заменить тракторами.

### **«Зайцы и волк»**



**Цель:** Воспитывать смелость, умение выполнять движения (по слову). Упражнять в беге, в прыжках, быстро ориентироваться в пространстве.

**Описание игры:** Играющие (зайцы) прыгают на площадке, резвятся. По сигналу «волк» зайцы прыгают до скамейки и садятся. Волк старается поймать бегущих зайцев.

Продолжительность игры 3 минуты.

**Правила игры:**

- 1) Волк не ловит зайцев, а только дотрагивается до них.
- 2) Зайцы убегают прыжками от волка.

**Указания к проведению игры:**

- 1) Воспитатель следит за тем, чтобы дети прыгали на двух ногах.
- 2) Нужно, чтобы дети разбегались по всей площадке.

**Вариант игры:**

Зайки убегают в норки (обручи разложены по краям площадки).

### «Попади в круг»

**Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

**Описание игры:** Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из верёвки кружок, концы верёвки связаны; круг может быть также начерчен на земле.

Диаметр круга 1 ½ - 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от этого круга. В руках у детей мешочки с песком. По слову воспитателя «бросай» все дети бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки», - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, и игра продолжается. При повторении игры дети бросают мешочек другой рукой.

Игра повторяется 4-6 раз.

**Правило игры:**

Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «бросай», поднимать по сигналу «поднимите мешочки».

**Указания к проведению игры:**

- 1) Перед началом игры воспитатель показывает детям, как держать и бросать мешочек в круг.
- 2) Вместо мешочков можно бросать шишки.

**«Поймай снежинку»**

**Цель:** Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках (подпрыгивание на месте).

**Описание игры:** Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1 – 1 ½ метра) с привязанной на шнуре (длиной ½ метра) картонной снежинкой.

Воспитатель обводит прутом (кружит снежинку) немного выше головы играющих. Когда снежинка летит над головой. Дети подпрыгивают, стараясь её поймать. Тот, кто схватит снежинку, говорит: «Я поймал».

Затем воспитатель снова обводит прутом круг.

Игра продолжается 4-5 минут.

**Правила игры:**

- 1) ловить снежинку можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
- 2) Ловить снежинку нужно не сходя с места.

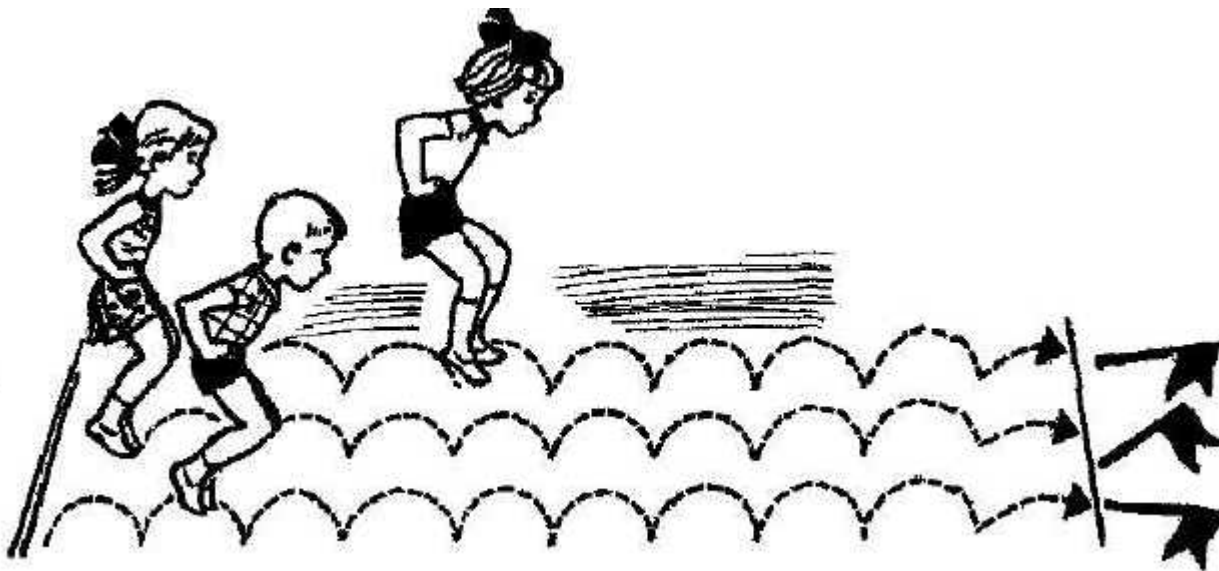
**Указания к проведению игры:**

- 1) Подпрыгивание на двух ногах можно предварительно (2-3 раза) провести без ловли снежинки, предложив детям показать, как они умеют высоко подпрыгивать.
- 2) Перед каждым повторением игры воспитатель должен проверить, чтобы дети отступили на 1-2 шага из круга, так как они его немного сужают при подпрыгивании.
- 3) Вращая прут с снежинкой, воспитатель должен то опускать, то поднимать её, но на такую высоту, чтобы дети могли достать снежинку.

**Вариант:** Если группа детей небольшая, воспитатель может бежать впереди, держа в руках прут с картонной снежинкой, а дети будут догонять его.

**«Кто быстрее до флажка?»**





**Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе, прыжках.

**Описание игры:** Дети получают флажки двух цветов: один – синего, другие – красного.

Воспитатель становится на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой – красный флажок. Дети с флажками синего цвета свободно группируются возле воспитателя напротив синего флажка, дети с красными флажками – напротив красного. Затем воспитатель предлагает всем погулять, и дети начинают ходить и бегать по площадке. Воспитатель в это время переходит на другую сторону площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги!». Он протягивает в стороны руки с флажками, дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра проводится 4-5 раз.

**Правила игры:**

- 1) Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять».
- 2) Бежать к воспитателю и становиться против флажка своего цвета можно только после слов: «Раз, два, три, скорей сюда беги!»

**Указания к проведению игры:**

- 1) Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него.
- 2) Воспитатель включает в игру добавочный сигнал «Стой». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель тем временем бесшумно переходит на другое место площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги!». Дети бегут к воспитателю и становятся против флажка своего цвета.
- 3) Вместо флажков детям можно повязать на руки ленточку соответствующего цвета или дать в руку платочек того же цвета. С платочками дети могут поплясать, а затем по сигналу собраться возле воспитателя.

## «Птички в гнёздышках»



**Цель:** Развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

**Описание игры:** Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек; каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков, сидящих в гнёздышках. У каждой группы птенчиков есть птичка – мать. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. Они летают около дома, помахивая руками, как крыльями. Птички – матери тоже вылетают из гнёзд, они улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «домой» птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок, и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками. Затем игры повторяется.

Игра проводится 3-4 раза.

### **Правила игры:**

- 1) Все птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «полетели».
- 2) Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.
- 3) Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «домой».

### **Указания к проведению игры:**

- 1) Воспитатель устраивает «гнёзда» для птичек, делая кружки при помощи верёвки, концы которой связаны, или чертит кружки на земле.
- 2) До начала игры следует рассказать детям о том, как птички – матери кормят своих птенчиков.
- 3) Воспитатель сам выбирает птичек – матерей.

## «Наседка и цыплята»



AS

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (по слову).  
Упражнять в беге по разным направлениям и в подлезании.

**Описание игры:** Дети изображают «цыплят», а воспитатель «наседку». На одной стороне площадки огорожено верёвкой место – «дом», где помещаются цыплята с наседкой (верёвка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40-50 см).

Сбоку, в стороне, помещается «большая птица».

Наседка подлезает под верёвку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовёт цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.

Игру можно повторить 3-4 раза.



### **Правила игры:**

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

### **Указания к проведению игры:**

- 1) Верёвка должна быть натянута примерно на высоте 40-50 см от земли. При такой высоте дети могут подлезать на четвереньках. При большой высоте (60-70 см) дети не опираются руками о пол (землю), а, подлезая, только сгибают корпус.
- 2) Когда цыплята возвращаются домой, воспитатель поднимает верёвку повыше, чтобы дети не задели её.
- 3) Роль наседки можно поручать со временем и самим детям.
- 4) Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезли под верёвку и немного побегали по площадке.

### **«Лиса в курятнике»**



**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (по слову).  
Упражнять в беге по разным направлениям и в подлезании.

**Описание игры:** Играющие (куры) ходят по двору, присаживаются, клюют зёрнышки. Лиса находится в норке (кружок). По сигналу педагога «Лиса вышла на охоту» куры быстро подлезают под шнур в курятник. Тех. Кто не успел подлезть в курятник, лиса отводит к себе. Воспитатель выбирает другого водящего (лису).

### **Правила игры:**

- 1) В курятник куры убегают на сигнал «Лиса вышла на охоту».
- 2) На сигнал «Куры гуляют» все играющие выходят из курятника.



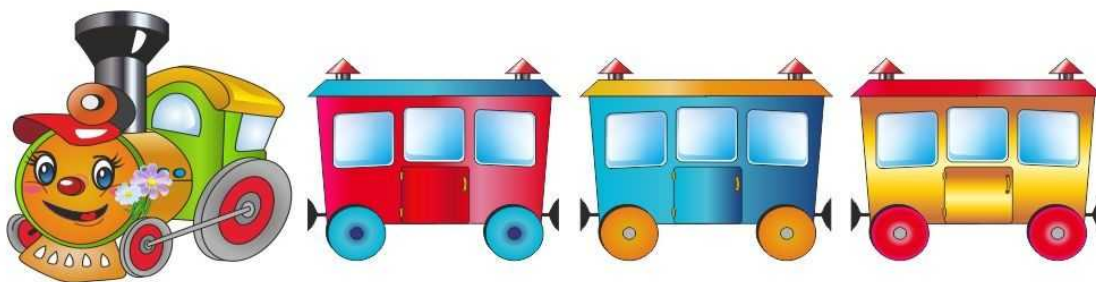
### Указания к проведению игры:

- 1) Верёвка должна быть натянута примерно на высоте 60-70 см от земли.
- 2) Когда куры возвращаются в курятник, воспитатель поднимает верёвку повыше, чтобы дети не задели её.

### Вариант игры:

Опустить верёвку на высоту 40-50 см.

### «Поезд»



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

**Описание игры:** Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне – «паровоз», остальные «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и дети начинают двигаться вперёд (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звуки «чу-чу-чу»).

«Поезд подъезжает к станции», - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Воспитатель вновь даёт гудок, и движение поезда возобновляется.

Общая продолжительность игры 4-5 минут.

### Правила игры:

Поезд может двигаться только после гудка (т.е. по сигналу воспитателя).

### Указания к проведению игры:

- 1) Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения поезда.
- 2) Первое время воспитатель сам ведёт колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребёнка.

### Вариант игры:

После остановки поезда дети идут погулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, дети бегут в установленное место (к стене) и строятся в колонну.

В другой раз можно предложить детям немного поплясать под мелодию, спетую воспитателем.

**Указания к проведению игры:**

- 1) В варианте игры бежать в вагоны, т.е. строиться в колонну, можно только по гудку паровоза.
- 2) Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать своё место в колонне – находить свой «вагон».

**«Найди свой цвет»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

**Описание игры:** Дети получают флажки трёх-четырёх цветов: одни красного, другие – синего, третьи – жёлтого и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, площадки. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, жёлтый).

По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) подгруппами или в одиночку.

По слову воспитателя «найди свой цвет» дети собираются возле флага соответствующего цвета.

Воспитатель отмечает, какая подгруппа скорей собралась. Затем игра повторяется. Общая продолжительность игры 4-5 минут.

**Правила игры:**

- 1) Выходить из «домиков» можно по сигналу воспитателя «идите гулять».
- 2) Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета можно только после слов «Найди свой цвет».

**Указания к проведению игры:**

- 1) Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, и тем временем переставляет флажки, стоящие в углах комнаты.
- 2) Ходьбу, бег воспитатель может сопровождать игрой на бубне.

**«Пилоты»**



**Цель:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

**Описание игры:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают лётчиков на самолётах. Они готовятся «к полёту». По сигналу воспитателя «к полёту готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – «заводят мотор».

«Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и 2летят2 врассыпную в разных направлениях по площадке.

По сигналу воспитателя «на посадку!» «самолёты» находят свои места и «приземляются»: строятся в колонны и опускаются на одно колено.

Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Продолжительность игры 5-7 минут.

**Правила игры:**

- 1) Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя: «Летите!».
- 2) По сигналу воспитателя «на посадку!» играющие должны возвратиться в свои колонны на те места, где «выложен знак» (положен флажок).

**Указания к проведению игры:**

- 1) Ведущими колонн надо назначать первое время более активных детей.
- 2) Следует обращать внимание на лёгкость бега детей.

**«Через ручеёк»**



**Цель:** Развивать у детей ловкость. Упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Описание игры:** Играющие встают в шеренгу у «ручейка». По команде ведущего: «Прыжок через ручеёк» дети перепрыгивают на двух ногах через ручеёк. Можно



сказать, что ручеёк глубокий, поэтому надо обязательно перепрыгнуть его. Тот, кто оступился в ручеёк, отходит в сторону «сушить обувь».

Можно повторить игру 4-5 раз.

**Правила игры:**

- 1) Проигравшим считается тот, кто ступил ногой в ручеёк.
- 2) Перепрыгивать через ручеёк можно только по команде «Прыжок через ручеёк».

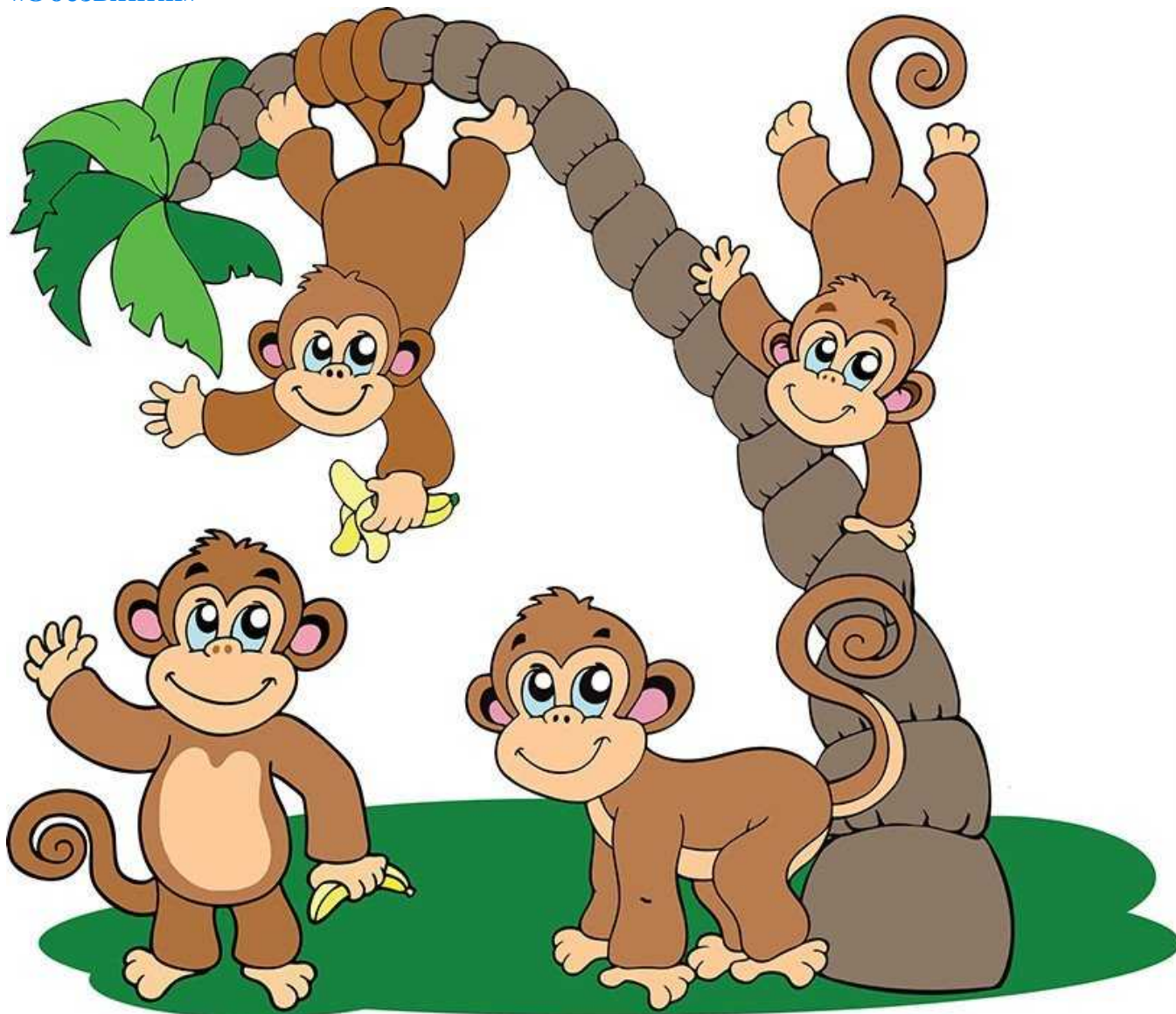
**Указания к проведению игры:**

Ширина ручейка 20-25 см, длина зависит от количества детей, ручей определён двумя шнурами.

**Варианты игры:**

- 1) Можно предложить детям перепрыгнуть через ручеёк шириной с одной стороны 35-40 см, с другой – 20-25 см.
- 2) Прыгать сначала мальчикам, а потом девочкам

**«Обезьянки»**



**Цель:** Развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании и беге.



**Описание игры:** Дети. Изображающие обезьяну, размещаются на площадке, где есть гимнастическая стенка или скамейки. Обезьяны прыгают, бегают, резвятся, играют с мягкими мячиками. Придумывают разные движения. По слову воспитателя «Охотники» обезьяны бегут к деревьям (гимнастическая стенка, скамейка) и влезают на них. Охотники ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных обезьян уводят к себе.

**Правила игры:**

- 1) Обезьяны не должны влезать на лестницу до появления охотников.
- 2) Обезьяны могут убежать, а охотники ловить только по слову «Охотники».

**Указание к проведению игры:**

- 1) Обезьянки не должны подниматься выше третьей перекладины, а вниз спускаться до последней.
- 2) Если не имеется гимнастических стен можно влезать на скамейки, доски, положенные на возвышения.

**Вариант игры:**

Выбрать двух охотников.

### «Прокати в ворота»



**Цель:** Развивать выдержку, внимание, ловкость, глазомер. Упражнять детей в прицеливании, в катании мяча по прямой в ворота.

**Описание игры:** Играющие встают в шеренгу на расстоянии 1,5 метра от воротиков (шириной 50-60 см) – воротики по количеству детей.

Прокатывают двумя руками из исходного положения: наклон вперед. догоняют мячик, пролезают в воротца, поднимают его вверх, показывают, что движение закончено.

**Правила игры:**

- 1) Мяч можно катать двумя руками, но нельзя его бросать.
- 2) Прокатывать мяч всем одновременно по сигналу «Покатили».

**Указания к проведению игры:**

- 1) Мячи брать диаметром 20-25 см.
- 2) Воспитатель следит, чтобы все дети одновременно начинали прокатывание.

**Варианты игры:**

- 1) Увеличить расстояние до воротиков до 2 метров.
- 2) Можно прокатывать правой (левой) рукой.

## Эстафеты:

### Эстафета «Насорил, убери»

У первого участника в руках шляпа в которой лежат мал. мячи. По сигналу он бежит к обручу, выкладывает мячи из шляпы (сорит) и бегом возвращается назад, передает шляпу второму участнику. Второй участник бежит к обручу и собирает в шляпу мячи (убирает). Собрав мячи, возвращается к команде, передаёт шляпу следующему.

### Эстафета “Лыжники”

Участники по 2-ое человек одевают на одну ногу лыжу с 2-мя петлями, вторая нога свободна. По сигналу они выполняют ходьбу втроем на одной лыже, вокруг кегли и обратно.

### Эстафета “Перенеси палочками”

Ребенок и взрослый держат шарики между гимнастическими палками, бегут до стойки и обратно. Передают их следующим участникам, а сами встают в конце колонны!

### Эстафета “Перевозка змеи”

Дети, стоя друг за другом в колонне берут боком змею и поднимают её через голову, опускают на пол, перешагивают и т.д. до конца площадки, возвращаются бегом назад, змея над головой.

### Эстафета “Соревнование Ковбоев”



Первый участник надевает шляпу, садится верхом на “коня» (гимнастическую палку) и скачет до ориентира, возвращается к команде и передает эстафету следующему участнику.

### Эстафета “Собери светофор”.

Дети быстро и правильно должны выложить на магнитной доске или на полу модель светофора. (Можно предложить кружочки разных цветов).

### Эстафета “Грузовики”.

Играющие держат в руках автомо-бильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой мешочек с песком. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым – побеждает.

### Эстафета « Кот в сапогах»



Для эстафеты потребуются сапоги большого размера. Первый участник по сигналу надевает сапоги и бежит вокруг ориентира по пути можно поставить кегли. Пробегая мимо, участник должен остановиться и совершить красивый поклон.

### **Эстафета «Чей свет быстрее загорится»**

Команды образуют три круга вокруг своего капитана. Начинает звучать медленная музыка. Дети идут хороводом по кругу. При смене музыки дети разбегаются по залу. В момент. Когда музыка заканчивается, игроки в кратчайшее время должны снова построить круг вокруг своего капитана. Выигрывает та команда, которая построилась раньше всех.

### **Эстафета «Лиса Алиса и кот Базилио»**

Команда делится на пары. Один в паре - лиса Алиса, другой – кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой. Коту завязывают глаза. Алиса кладёт свободную руку на плечо коту, по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние.

### **Эстафета « Конёк-горбунок»**

Участник сгибается в поясе, берёт мяч и кладёт его себе на спину, придерживая руками. Во время скачки Конёк–горбунок должен преодолеть препятствия не теряя мяча за спиной.

### **Эстафета «Змей Горыныч»**

Трое участников встают рядом кладут руки на плечи друг другу. По сигналу « Змей» начинает движение. Участники стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

### **Эстафета «Незнайка на воздушном шаре»**

Корзина - обыкновенное ведро. В ведре мал. мячики или кубики – балласт по количеству участников в команде. Участник берёт в руку воздушный шарик, в другую – ведро, и бежит к обручу. Добежав, игрок выкладывает в обруч один предмет из ведра, т.е. облегчают корзину. Вернувшись, отдаёт ведро и шарик следующему.

### **Эстафета «Кенгуру с детёнышем»**

Участнику привязывают на уровне пояса сумку или пакет, в который кладут мяч, прыжками преодолевают дистанцию. Придерживать мяч руками нельзя. Важно, чтобы малыш не выпал из сумки.



### **Эстафета «Золушка»**

Команду делят на две равные части, одна встаёт на линии старта, другая- на финише, лицом друг к другу. С одной стороны участники будут «Золушками». В руках у первой золушки ведро, веник, совок. На линии движения разбросаны 5 кубиков - «мусор». Первый участник двигается вперёд, собирая кубики в ведро, при помощи совка и веника.

### **Эстафета «Черепаша»**



Участник встаёт на четвереньки, ему на спину устанавливают небольшой таз или лоток. «Черепаша» должна пройти путь до ориентира и обратно не потеряв «панцирь», т.е. двигаться медленно и осторожно.

### **Эстафета «Велогонки»**

Велосипед заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они - велосипедисты. Каждому велодуэту, удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно.

### **Эстафета «Тараканьи бега»**

В забеге участвуют два участника. Один встаёт на четвереньки, а второй обнимает его за талию. Всего 6 лапок. При такой конструкции надо постараться развить большую скорость.

### Эстафета «Змея»

Для эстафеты устанавливают 5-6 стульев, их устанавливают на линии движения. Команда выстраивается в колонну по одному, кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают на корточки. Задача: преодолеть расстояние, до ориентира огибая и не задевая препятствия.

### Эстафета «Стрельба из лука».

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком - обыкновенный огородный лук. У финишной прямой раскладываются луковички, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковичку в ведро. Побеждает команда у которой большее количество мячей достигло цели.

### Эстафета «ПАУК»



В эстафете участвуют сразу 4 человека. Они встают спиной друг к другу, и сцепляются руками, согнутыми в локтях. Пауку необходимо быстро пройти дистанцию и вернуться обратно. Но двигаться необходимо по «паутинке» - начерченной на полу линии.

**Аттракцион «Замотай бинты»** – конкурс капитанов.

Капитаны встают напротив друг друга берут ленту, на конце ленты деревянная палочка. По команде «Марш!» начинают наматывать на палочки цветные ленты. Кто первый дошел до середины - ориентира, тот капитан и победил.



## Эстафета «Бег в валенках»



Первый участник бежит в валенках до ориентира, снимает их и оставляет валенки там, обратно возвращается без валенок. Следующий участник, бежит к ориентире, надевает валенки и бежит обратно.

## Эстафета «Болото»

Участники команды делятся на пары: один переходит через «болото», наступая в лежащий на полу обруч, второй перекладывает обручи, прокладывая «дорогу через болото». При возвращении к месту старта участники меняются ролями.

## Эстафета «Кенгуру»

Ребенок зажимает между колен мяч и скачет до стойки и обратно. Затем передаётся мяч следующему игрокам, и встают в конец колонны.

## Эстафета «Прыгуны»

Дети садятся на мячи-прыгуны, допрыгивают до ориентира и возвращаются назад, передавая мяч-прыгун следующему ребёнку.

### **Эстафета “Священного огня”**

Дети делятся на две команды, строятся в 2 колонны перед линией старта. У впереди стоящих в руках “факелы”. По сигналу дети с “факелами” бегут до ориентира, огибают его и, возвращаясь, передают “факел” следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше.

### **Эстафета “Баскетбол”**

Дети строятся в 2 колонны перед линией старта. У каждого впередистоящего в руках большой мяч. По сигналу (свистку), дети выполняют ведение мяча и забрасывают в корзины. Передают мяч следующему игроку. Встают позади колонны. Учитывается скорость выполнения задания и точность попадания в корзину.

### **Игра-соревнование “Перетягивание в парах ” (для капитанов команд)**

На полу параллельно друг другу раскладываются 2 длинных шнура (на расстоянии 30–40 см. друг от друга). Участвуют две команды. Дети обеих команд располагаются вдоль шнуров по парам, лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу, дети начинают перетягивать партнера на свою сторону. Выигрывают дети, перетянувшие своего партнера за свой шнур.

### **Эстафета “Переправа ”**

Капитан команды сажает в «лодку» (обруч) второго игрока и «плывет» с ним на другой берег, сам остаётся на другом берегу, а второй участник возвращается за третьим, вместе переправляются на другой берег, и т. д.

### **Игра-соревнование «Автогонки» ( для капитанов команд.)**

Поскольку у нас эстафета шуточная, то и машины будут не настоящие, а игрушечные они стоят перед командами. К ним привязаны веревки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребенок наматывает веревку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием.

### **Конкурс «Самый сильный папа»**

Папа несет за спиной ребёнка, а мама бежит за ними, укрывая ребенка зонтом от дождя. (Каждой команде выдается зонт).



### **Конкурс «Лягушка-путешественница»**

Папа и мама несут палку, на которой сидит ребенок, держась за шеи родителей. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

### **Конкурс «Ночные снайперы»**

Папы в касках на голове, с завязанными глазами, с поварёшкой в руке, ползут на четвереньках. При этом они стучат поварёшкой по полу, в поисках клада. Клад находится под кастрюлей в центре круга. (Предварительно на линии старта папа, стоя на четвереньках, вращается вокруг себя, пока все считают до пяти).

Побеждает та команда, чей папа первым ударит по кастрюле.

### **Конкурс для зрителей «Словесная дуэль»**

Зрителей делят на команды. Участники должны назвать как можно больше видов спорта. Победителем будет команда, назвавшая слово последней.

### **Эстафета с воздушными шариками.**

Участников делят пополам, одной половине привязывают к ноге воздушные шарики небольшого размера. По команде игроки с шариками убегают, а те, у кого шарика нет, догоняют, стараясь наступить и лопнуть привязанный шарик.

Побеждают участники, которым удалось сохранить шарики.

### **Эстафета «Разложи костер»**

Дети строятся в две команды. По сигналу бегут, по одному, змейкой до поленицы, берут одно полено и, возвращаясь, кладут его в обруч. Обе команды собирают «костер» из гимнастических палок.



## Подвижные игры на прогулке

*Гуляя с детьми в детском саду или на продленке в начальной школе, воспитателю нужно чем-то занять детей: отличным решением является организация подвижных игр во время прогулки. Сначала воспитатель знакомит детей с различными играми, а в дальнейшем дети сами, разделяясь на группы, смогут решить, в какую игру они хотят играть. Игры на свежем воздухе оказывают благотворное влияние на развитие детского организма и укрепление иммунитета. И время прогулки летит незаметно.*

*Перед началом игры воспитателю нужно обратить внимание на состояние игрового поля: нет ли лишних предметов, осколков и всего того, что может помешать детям играть и создаст травмоопасную обстановку — к сожалению, не только на улице, но и на площадке школы или детского сада можно найти много мусора.*

### Игра "Поезд"

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

Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как 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.

### Подвижная игра "Жмурки"



Задачи: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.

Описание: для проведения игры необходимо свободное пространство. Выбирается водящий, которому завязывают глаза и выводят на середину площадки. Водящего поворачивают несколько раз вокруг собственной оси, после чего он должен поймать любого игрока. Пойманный становится водящим.

### **Игра "День и ночь"**

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

### **Игра "Корзинки"**

Задачи: упражнять в беге друг за другом, развивать скорость, быстроту реакции, внимательность.

Описание: Выбираются двое ведущих. Один из них будет ловцом, другой — беглецом. Все оставшиеся участники делятся на пары и берутся за руки, создавая что-то наподобие корзинки. Игроки разбегаются в разные стороны, а ведущие разделяются, ловец пытается догнать беглеца. Беглец должен бегать между парами. Корзинки не должны поймать беглеца, а для этого он называет имена участников корзинки, к которой подбегает.

### **Игра "Хватай, убегай"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Воспитатель находится в центре круга. Кидает мяч ребенку и называет его имя. Этот малыш ловит мяч и кидает его обратно взрослому. Когда же взрослый кидает мяч вверх, все дети должны убежать в «свое» место. Задача взрослого — попытаться попасть в убегающих детей.



## **Картотека подвижных игр** [Младшая группа](#)

### **Подвижная игра «Бегите ко мне».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Птички».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. По сигналу: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*



### **Подвижная игра «Кот и воробышки» (1 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, он на бревнышке лежит, притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Кот и воробышки» (2 вариант).**

**Цель:** упражнять детей выполнять прыжки с высоты.

**Ход игры:** Дети стоят на скамеечках, на больших кубиках, положенных на полу в одной стороне площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели» — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.

**Указания.** Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Быстро в домик».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Ловкий шофер».**

**Цель:** упражнять детей действовать по цветовому сигналу, двигаться в рассыпную в разных направлениях, использовать всю площадь зала. Повторить правила дорожного движения.

**Ход игры:** Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети – «машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Быстрый мяч».**

**Цель:** упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.

**Ход игры:** Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Зайка серый умывается».**

**Цель:** упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости»

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Поймай комара».**

**Цель:** упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».

Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Мыши в кладовой».**

**Цель:** упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола

**Ход игры:** Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях, скамейках на одной стороне площадки — мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает. Мыши бегут в кладовую, нагибаются, подлезая под веревку (надо стараться наклониться пониже, чтобы не задеть её). В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Затем кошка возвращается на место и засыпает, игра продолжается.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «По ровненькой дорожке».**

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. 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!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам»,— они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки».**

**Цель:** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.

**Ход игры:** На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки – попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачут вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают через шнур, произнося: «Плюх!». После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение производится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 – 2м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Коршун и птенчики».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети – «птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий – «коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать,



поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» - птенчики быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Птица и птенчики» (1 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** «Я буду птица, а вы – птенчики, - говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица – мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» - все дети бегут в круг.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Птица и птенчики» (2 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу врассыпную, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанную за концы веревку и т.п.). Дети сидят на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По сигналу: «Полетели, полетели птенчики зернышки искать» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По сигналу воспитателя: «Полетели домой, в гнездо!» птенчики возвращаются в свои гнездышки.

Воспитатель напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома, там больше корма для птичек.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Коршун и цыплята».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег враспынную; использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** С одной стороны зала расположен шнур – за ним располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун» - водящий, которого назначает воспитатель. Дети – «цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки, помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, летит!» - цыплята убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Найди свой цвет» (1 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Найди свой цвет» (2 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег враспынную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.

**Ход игры:** Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флагом определенного цвета. По сигналу воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет»,— дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа раньше собралась.

После нескольких повторений, когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель может предложить во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставляет флаги, стоящие в углах комнаты.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Лохматый пес».**

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему по мере произнесения следующего текста:

Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается кого-нибудь поймать. Когда все дети убегут, пес возвращается на свое место.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети – «воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» - «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегают в свои «гнезда».

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Кролики» (1 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

**Ход игры:** Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок – поскок на лужок» - все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах, щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» ((вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Кролики» (2 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.

**Ход игры:** На одной стороне площадки мелом нарисованы круги (5— 6) — это клетки для кроликов. Перед ними ставятся дуги. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группы по 3—4 ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кругов. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под дугой, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под дугой. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Вместо дуги для подползания можно использовать положенную на стойки планку или натянутый шнур.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Автомобили» (1 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.



**Ход игры:** Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 200*

### **Подвижная игра «Автомобили» (2 вариант).**

**Цель:** упражнять детей действовать по двум цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.

**Ход игры:** Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. На поднятый флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Тишина».**

**Цель:** упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.

**Ход игры:** Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и совместное проговаривание строчек стихотворения:

Тишина у пруда, не колышется трава.

Не шумите, камыши, засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Мы топаем ногами».**

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу.

**Ход игры:** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, и продолжают:

И бегаем кругом, и бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Огуречик, огуречик».**

**Цель:** упражнять детей выполнять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

**Ход игры:** На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.

*Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа), М., 2009 г*

### **Подвижная игра «Наседка и цыплята».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола, использовать всю площадь зала

**Ход игры:** Играющие дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку 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, наклоняются, приседают, ищут корм. По словам воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме... Когда цыплята возвращаются домой, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Поезд».**

**Цель:** упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.

**Ход игры:** Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Дети выходят погулять: они расходятся по полянке, собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. ... Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место в колонне — находить свой вагон. Можно изменить сюжет игры, например поезд может остановиться у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Трамвай (троллейбус, автобус)».**

**Цель:** упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по два, действовать в соответствии с цветовым сигналом, сообщать, выполнять подлезание.

**Ход игры:** Дети стоят в колонне парами, 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 цветных флага: желтый, красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный, желтый - останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг - трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый флаг, чтобы снова можно было двигаться.

При небольшом количестве детей, можно поставить их в одну колонну. Можно на пути организовать остановку. Подъезжая к ней, трамвай замедляет ход, останавливается. Для того чтобы войти и выйти, дети приподнимают шнур.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Мыши и кот».**

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала

**Ход игры:** Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен зала). В одном из углов площадки сидит кот – воспитатель. Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. ... Из норки мышки могут выбежать только тогда, когда кошка закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как кошка проснется и замяукает. В игре можно использовать и кошку-игрушку.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег врассыпную, ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:** Дети присаживаются на корточки за стульями, расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорее домой!» все бегут на свои места и присаживаются за стульями.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Бегите к флажку».**

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.

**Ход игры:** Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, разводит руки в стороны; дети группируются со стороны флажка соответствующего цвета. Затем он



предлагает детям погулять по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три—скорей сюда беги!» - при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка своего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. .... Воспитатель может перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Вместо флажков детям можно дать в руку платочек или кубик соответствующего цвета или повязать на руку цветную ленточку.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Обезьянки».**

**Цель:** упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, встать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.

**Указания.** Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Кто дальше бросит мешочек?».**

**Цель:** упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.

Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Попади в круг».**

*Цель:* упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.

*Ход игры:* Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место.

*Указания.* Мешочек надо бросать обеими руками.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Подбрось повыше».**

*Цель:* упражнять детей бросать мяч вверх.

*Ход игры:* Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит его. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

*Указания.* Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Поймай мяч».**

*Цель:* упражнять детей ловить мяч брошенный воспитателем и бросать его обратно.

*Ход игры:* Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время Взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Угадай, кто кричит».**

*Цель:* упражнять детей подражать крику животного, соотносить издаваемые звуки с определенным животным.

**Ход игры:** Дети становятся в круг спиной к центру. Воспитатель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются лицом в круг. Тот, кому предложит воспитатель, отгадывает, кто кричал. Назначается новый водящий.

**Указания.** Если ребенок затрудняется и не знает, какому животному или птице подражать, воспитатель помогает ему, подсказывает.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Что спрятано?».**

**Цель:** упражнять детей различать основные цвета и т.д., развивать зрительную память

**Ход игры:** Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушку, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Воспитатель прячет один или два предмета и говорит: «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и они шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель называет их вслух.

Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. Игру можно провести и так: только один ребенок отворачивается, когда воспитатель убирает предметы, а потом определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Не опоздай!».**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала, находить свою игрушку.

**Ход игры:** На полу по кругу раскладываются кубики или погремушки. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они бегают по всей комнате, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай!» дети бегут к своим кубикам.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Пузырь».**

**Цель:** упражнять детей вставать в круг, действовать в соответствии с текстом стихотворения, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь плотно друг к другу. На слова: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!» дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». По этому сигналу малыши опускают руки приседают на корточки, произнося: «Хлоп!». Можно после слов «Лопнул пузырь!» предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит). После чего снова «надувать пузырь».

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».**

**Цель:** упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах на месте, использовать всю площадь зала.

**Ход игры:** Дети сидят на стульях с одной стороны зала. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и проделывает упражнения с мячом. Он показывает, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает: «Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскач? Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой!» Затем он вызывает детей и предлагает им попрыгать вместе с мячом. Снова проделывает упражнения с мячом, сопровождая их чтением стихов. Закончив стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*

### **Подвижная игра «Догони мяч».**

**Цель:** упражнять детей

**Ход игры:** Дети играют на площадке кто с кем хочет. Воспитатель подзывает нескольких детей, предлагает им побегать за мячом и поиграть с ним. Называя имена детей, воспитатель поочередно раскатывает мячи в разных направлениях. Ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит педагогу. Воспитатель снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

*Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая группа)*





## **Картотека подвижных игр** *Средняя группа*

### **Подвижная игра «Лиса в курятнике»**

**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.

### **Подвижная игра «Зайцы и волк»**

**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.

**Подвижная игра «У медведя во бору»**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведя отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

**Правила:**

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

**Варианты:** Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

### **Подвижная игра «Птички и кошка»**

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

**Описание:** На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

#### **Правила:**

Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты:** Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

### **Подвижная игра «Через ручеек»**

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

**Описание:** 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.

## **Подвижная игра «Кошка и мышка»**

**Задачи:** Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

**Описание:** Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегают вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

### **Правила:**

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «ждет».

**Варианты:** Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

## **Подвижная игра «Лошадки»**

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений

воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

**Правила:**

Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

**Варианты:** Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

**Подвижная игра «Кролики»**

**Задачи:** Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

**Описание:** На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

**Правила:**

Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

**Варианты:** В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

**Подвижная игра «Где позвонили»**

**Задачи:** Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

**Описание:** 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.

**Подвижная игра «Попади мешочком в круг»**

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

**Описание:** Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

**Правила:**

Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»

Поднимать по сигналу «Поднимите!».

**Варианты:** Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

**Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек»**

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

**Описание:** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдале. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их

и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

**Правила:**

Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

**Варианты:** Поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копья.

**Подвижная игра «Самолеты»**

**Задачи:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

**Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**Правила:**

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

**Варианты:** Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

**Подвижная игра «Найди себе пару»**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

### **Правила:**

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

**Варианты:** Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

### **Подвижная игра «Цветные автомобили»**

**Задачи:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

### **Правила:**

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу.

Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

**Варианты:** Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

### **Подвижная игра «Лохматый пес»**

**Задачи:** Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

**Описание:** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

**Варианты:** Поставить преграду – скамеечки на пути детей; на пути собаки.

## Картотека подвижных игр. Старшая группа



### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

**Описание:** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

**Правила:** Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Варианты:** Выбираются 2 лисы.

### **Подвижная игра «Передай – встань»**

**Цель:** Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

**Описание:** Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и

передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

**Правила:** Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

**Варианты:** Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

### **Подвижная игра «Найди мяч»**

**Цель:** Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

**Описание:** Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

**Правила:** Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

**Варианты:** Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

### **Подвижная игра «Два мороза»**

**Цель:** Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

**Описание:** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные



останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**Правила:** Играющие могут выбежать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

**Варианты:** За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

### **Подвижная игра «Карусель»**

**Цель:** Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

**Описание:** Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

**Правила:** Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

**Варианты:** Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**Правила:** Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

**Варианты:** Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

### **Подвижная игра «Угадай, кого поймали»**

**Цель:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошках, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

**Правила:** Возвращаться по сигналу «Пора домой».

**Варианты:** Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

### **Подвижная игра «Мы веселые ребята»**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

**Правила:** Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

**Варианты:** Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

### **Подвижная игра «Стадо и волк»**

**Цель:** Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

**Описание:** На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

**Правила:** Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

**Варианты:** В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

## **Подвижная игра «Гуси – Лебеди»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

**Описание:** На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

**Правила:** Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

**Варианты:** Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграды, который надо перепрыгнуть.

## **Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

**Описание:** На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

**Правила:** Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

**Варианты:** Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

### **Подвижная игра «Быстрее по местам»**

**Цель:** Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

**Описание:** Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

**Правила:** Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

**Варианты:** В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

### **Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»**

**Цель:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

**Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

**Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

**Варианты:** Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

### **Подвижная игра «Охотники и зайцы»**

**Цель:** Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

**Оборудование:** мяч.



Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

### ***Ход игры.***

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

***Указания к игре.*** Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

### **Подвижная игра «Медведь и пчелы»**

***Цель:*** Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

***Указания.*** После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

### **Подвижная игра «Свободное место»**

**Цель:** Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**Указания.** Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

### **Подвижная игра «Волк во рву»**

**Цель:** Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

**Указания.** Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

### **Подвижная игра «Лягушки и цапли»**

**Цель:** Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

**Указания.** Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

### **Подвижная игра «Водяной»**

**Цель:** воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,

Что сидишь под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

### **Подвижная игра «Космонавты»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,

На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

### **Подвижная игра «Сокол и голуби»**

**Цель:** упражнять детей в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются 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 другого сокола.

### **Подвижная игра «Птички и клетка»**

**Цель:** повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрывать клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

### **Подвижная игра «Самолеты»**

**Цели:** учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

**I вариант:** дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

**II вариант:** дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых



направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

### **Подвижная игра «У кого мяч»**

**Цели:** учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

### **Подвижная игра «Совушка»**

**Цели:** развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

### **Подвижная игра «Бездомный заяц»**

**Цели:** упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.



## Картотека подвижных игр. Подготовительная группа

Подвижная игра «Горелки».



**Цель:** учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

**Ход игры:**

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,  
чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева, стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### **Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)**



**Цель:** учить детей бегать враспынную, 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.

### **Подвижная игра «Мороз – красный нос»**

**Цель:** учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

#### **Ход игры:**

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

#### **2 вариант.**

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,                      Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые,                              Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос,                          В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

### **Подвижная игра «Коршун и наседка»**

**Цель:** учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

#### **Ход игры:**

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

#### **2 вариант.**

Если детей много можно играть двумя группами.

### **Подвижная игра «Краски»**

**Цель:** 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.

### **Подвижная игра «Быстро возьми»**

**Цель:** 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 сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

Игра повторяется

### **2 вариант:**

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

### **Подвижная игра «Чья колонна скорее построится?»**

**Цель:** 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.

**Подвижная игра «Совушка»**



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

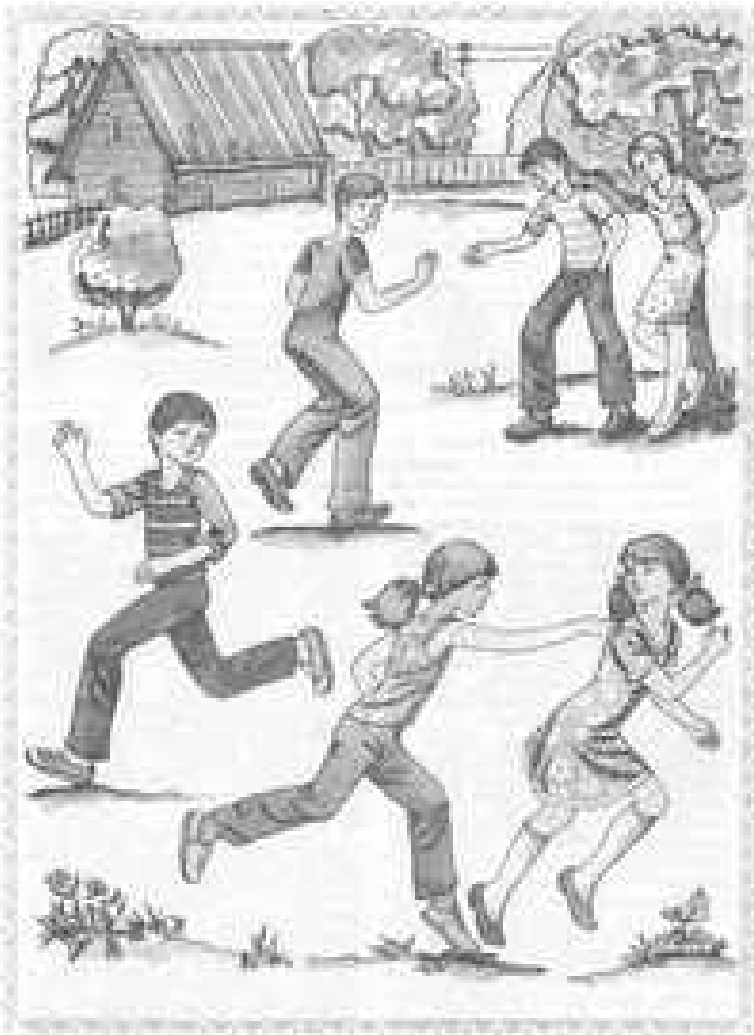
**Ход игры:**

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.

**Подвижная игра «Пятнашки»**



**Цель:** учить детей бегать по площадке врассыпную, 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.

**Подвижная игра «Бег шеренгами»**

**Цель:** учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

**Ход игры:**

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки

идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями

**2 вариант:**

Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руги, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

**Подвижная игра «Догони соперника»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

**Ход игры:**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

**2 вариант:**

Дети убегают разными видами бега.

**Подвижная игра «Перемена мест»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

**Ход игры:**

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

**2 вариант:**

Пребегать боковым галопом, с прямыми ногами.

**Подвижная игра «Собери флажки»**

**Цель:** учить детей перебрасывать с одной стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять флажок, держать флажки крепко, стараясь не уронить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание.

**Ход игры:**

На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8-10м. в первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду ещё на 2 меньше. Таким образом, если играют 10 детей то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. по сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не

успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем 4 и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

**Усложнение:** до флажков добраться прыжками с продвижением вперёд на двух ногах.

#### **Подвижная игра «Будь внимателен»**

**Цель:** учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

#### **Ход игры:**

На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

#### **2 вариант:**

Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.

#### **Подвижная игра «Салки – не попади в болото»**

**Цель:** учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

#### **Ход игры:**

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Осаленный ловишкой выходит из игры.

#### **2 вариант:**

Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура.

Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.

#### **Подвижная игра «Жмурки»**

**Цель:** учить детей бегать по площадке врассыпную, 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 Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

#### **2 вариант:**

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

#### **Подвижная игра «Салки со скакалкой»**



**Цель:** учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих врассыпную. Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость.

**Ход игры:**

Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берётся одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

**Усложнение:** в игру включить 2 пары ловишек.

**Подвижная игра «Перемени предмет»**

**Цель:** учить детей быстро перебежать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу. Развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

**Ход игры:**

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

**Усложнение:** бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

**Подвижная игра «Догони свою пару»**

**Цель:** 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 сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

**2 вариант**

Запятнать свою пару мячом.

**Подвижная игра «Второй лишний»**

**Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

**Ход игры.**

Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка.

Если он вбежал в круг и встать пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

### **2 вариант:**

Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

### **Подвижная игра «Простые ловишки»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную, уворачиваясь 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, уворачиваясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

### **2 вариант:**

Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

### **3 вариант:**

Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

### **4 вариант:**

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

### **5 вариант:**

Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

### **Подвижная игра «Веревочка»**

**Цель:** учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.

### **Ход игры:**

На пол кладут верёвочку, длиной 1 м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

### **2 вариант:**

Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот, кто сделал первый победил.

### **Подвижная игра «Эстафета парами»**

**Цель:** учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

### **Ход игры:**

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та

колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

**Усложнение:**

дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

**Подвижная игра «Не попадись»**

**Цель:** учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

**Ход игры:**

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

**Усложнение:** дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

**Подвижная игра «Лягушки и цапля»**



**Цель:** 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.

**Усложнение:** ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

### **Подвижная игра «Не наступи»**

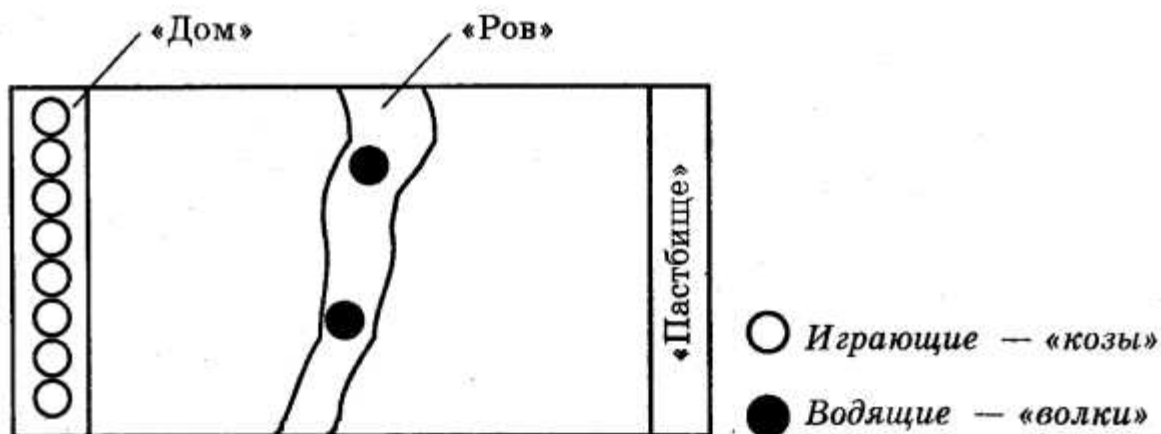
**Цель:** учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

### **Ход игры:**

Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.

**Усложнение:** прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.

### **Подвижная игра «Волк во рву»**



**Цель:** 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.

### **2 вариант:**

Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

### **Подвижная игра «Прыгни - повернись»**

**Цель:** 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 1 м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

**2 вариант:**

Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360 градусов.

**Подвижная игра «Будь ловким»**

**Цель:** 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 30-40 сек 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.

**2 вариант:**

Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.

**Подвижная игра «Прыгни - присядь»**

**Цель:** 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 1,5 м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30 см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60 см. 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.

**Усложнение:** поднять верёвку вышнее, над детьми проносить ниже.

**Подвижная игра «Сильный удар»**



**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Учить приземляться на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

**Ход игры:**

На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками.

**2 вариант:**

Задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы он закрутился вокруг столба.

**Подвижная игра «Пингвины с мячом»**



**Цель:** учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

**Ход игры:**

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

### **2 вариант:**

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.

### **Подвижная игра «Загони льдинку»**

**Цель:** учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.

### **Ход игры:**

На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.

### **2 вариант**

Гнать льдинки клюшками.

### **Подвижная игра «Перелёт птиц»**

**Цель:** учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

### **Ход игры:**

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

### **2 вариант:**

При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

### **Подвижная игра «Не оступись»**

**Цель:** учить детей прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать координацию движений, ловкость. Укреплять мышцы ног.

### **Ход игры:**

Соревнуются две команды – по 5-6детей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий

оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.

Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.

### **2 вариант:**

прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.

### **Подвижная игра «Прыжковая эстафета»**

**Цель:** учить детей выполнять на скорость разные виды прыжков: боком, с мячом, зажатым между ног, в руках, с ноги на ногу, на одной ноге.

### **Ход игры:**

Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснувшись рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

### **2 вариант:**

Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

### **Подвижная игра «Волшебная скакалка»**



**Цель:** учить детей прыгать на скакалке столько раз, сколько в слове слогов. Закрепить умение делить слова на слоги. Развивать внимание, координацию движений.

### **Ход игры:**

Дети стоят в 3-4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед,

сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий.

Выполнивший правильно переходит на другую сторону площадки, кто ошибся, тот встаёт в конец колонны.

### **2 вариант**

Дети прыгают на скакалке, пока не сделают ошибку.

Пробежать со скакалками вдвоём. Кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку.

### **Подвижная игра «Бочком»**

**Цель:** учить детей прыгать, боком сохраняя дистанцию, приземляясь на носки полусогнутые колени. Укреплять мышцы ног.

#### **Ход игры:**

Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна?

### **2 вариант:**

Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

### **Подвижная игра «Бег в мешке»**

**Цель:** учить детей прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.

#### **Ход игры:**

Двое - трое детей надевают себе на ноги просторные мешки и прыгают до ориентира, кто это сумеет преодолеть это расстояние быстрее тот и выигрывает.

**Усложнение:** в мешке находится 2 ребёнка.

### **Подвижная игра «Волки и овцы»**

**Цель:** учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

#### **Ход игры:**

Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

### **2 вариант:**

Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.

### **Подвижная игра «Лиса и куры»**

**Цель:** учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать в рассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание.

Укреплять своды стоп.

#### **Ход игры:**

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

### **2 вариант:**

Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.

### **Подвижная игра «Кто прыгает»**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.

#### **Ход игры:**

Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.

### **2 вариант:**

Прыжки ноги скрестно или подскоками.

### **Подвижная игра «Прыгаем по кругу»**





**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

**Ход игры:**

Каждый играющий выкладывает из шишек, верёвочек, камушков кружок диаметром 60 см. все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу: «Стоп!» дети немного отдыхают, и опять начинают прыгать в противоположном направлении.

**2 вариант:**

Все играющие выпрыгивают из кружков и бегают по поляне, отбегая подальше от кружков. По сигналу дети бегут к кружкам и становятся в них, кружков должно быть на одного меньше.

**Подвижная игра «Охотники и звери»**

**Цель:** учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:**

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

**2 вариант**

охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

**Подвижная игра «Ловишка с мячом»**

**Цель:** учить детей бегать в рассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.

**Ход игры:**

Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

**2 вариант**

после нескольких секунд воспитатель говорит стоп! и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.

**Подвижная игра «Кто самый меткий»**

**Цель:** учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

### ***Ход игры:***

Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

### ***2 вариант:***

Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.

### **Подвижная игра «Стоп»**

**Цель:** учить детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь запятнать игроков.

Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции.

### ***Ход игры:***

Дети встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, пятнает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь берёт быстро берёт мяч кричит «Стоп!» и пятнает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся.

При ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас - стоп, все должны остановиться. Игроку, в которого целятся можно увёртываться, присесть, нагнуться, подпрыгивать, но с места сходить нельзя.

### **Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит мяч»**

**Цель:** учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро.

Укреплять моторику рук.

### ***Ход игры:***

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.

### ***2 вариант:***

Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

### **Подвижная игра «Перебрось через планку»**

**Цель:** учить детей подбивать мяч, ногой снизу, стараясь перебросить мяч через планку высотой 20-30см., потом 50-60см. развивать ловкость глазомер. Воспитывать интерес к спортивным играм.

### ***Ход игры:***

Подбивая мяч снизу, ребёнок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли на 20см, 60см, 100см.

**2 вариант:**

Ударом ноги послать мяч так чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

**Подвижная игра «Мяч водящему»**

**Цель:** учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку.

**Ход игры:**

Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них – 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому стоящему он ловит мяч и бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается вперёд и так до последнего игрока. Если ребёнок не поймал, водящий бросает до тех пор, пока не поймает.

**2 вариант:**

Игру провести как соревнование. Дети строятся в две колонны, и выбирается два водящих.

**Подвижная игра «Перелёт птиц»**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

**Ход игры:**

**1 вариант:**

Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

**2 вариант:**

птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

**Подвижная игра «Ловля обезьян»**

**Цель:** учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

**Ход игры:**

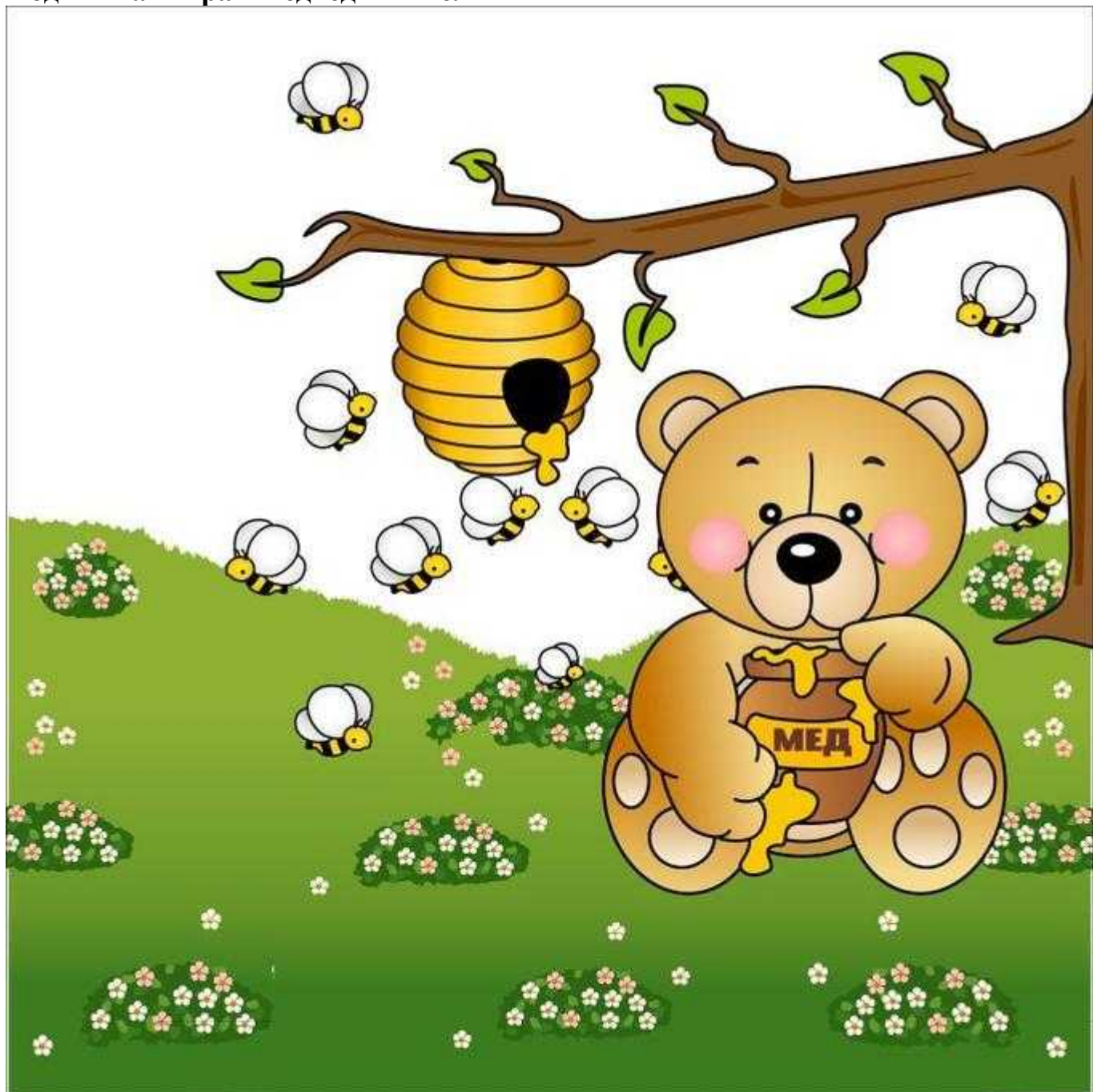
Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и

приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

**Усложнения:**

Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

**Подвижная игра «Медведи и пчёлы»**



**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, прыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную.

Развивать ловкость, смелость, быстроту.

**Ход игры:**

Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в

стороне берлога медведей. по условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутые ноги.

#### **Подвижная игра «Медвежата»**

**Цель:** учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость.

#### **Ход игры:**

Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша.

Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи.

#### **Усложнение:**

Ползти через лужайку с перелезая через бревно.

#### **Подвижная игра «Пройди бесшумно»**

**Цель:** учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.

#### **Ход игры:**

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймут играющих, они сразу же опускают руки вниз.

#### **Усложнение:**

Пройти через ворота спиной вперёд.

#### **Подвижная игра «Серая утка»**

**Цель:** учить детей двигаться по кругу, по сигналу перебежать из одного круга в другой, стараясь, чтобы не поймал охотник. Развивать ловкость, быстроту движений, внимание.

#### **Ход игры:**

Один из детей – охотник, другой утка, несколько детей – утята, остальные, взявшись за руки, образуют круг – пруд. В котором плавает утка с утятами. Дети идут по кругу и говорят:

«Вот плавала серая утка по воде,  
Закликала малых детушек к себе,  
Вы утята берегитесь,  
Далеко не расходитесь».

В это время утка и утята внутри круга, охотник за кругом. На слова последние утка встаёт впереди утят, они идут за ней гуськом. Дети ведут хоровод в другую сторону:



«Вот залаяла собака в камышах,  
ни сидит ли там охотничек в кустах?  
Он изловит малых детушек,  
Малых детушек – утятушек.»

Круг распадается на несколько маленьких (по 3- 5 детей), - это кустики, в которых прячутся утята (по одному или несколько в каждом). Охотник громко считает: «Раз, два, три!». После этого утята должны перебежать от одного кустика к другому. Во время перебежки охотник старается их поймать. Утка защищает утят: расставляет руки в стороны, как бы взмахивает крыльями, преграждая путь охотнику. Охотник ловит только утят; утёнок, пойманный охотником, встаёт в круг, изображающий кустик; после счета охотника утята не должны оставаться в том кустике, где спрятались, надо обязательно перебежать в другой.

**2 вариант:**

Назначить 2-3 охотников.

## Русские – народные подвижные игры

# Прятки

Играют 3-10 человек. Выбранный водящий становится в условленном месте с закрытыми глазами, прислонившись к дереву или другому предмету. Это место называют "коном". Водящий громко считает до 20-30 (по уговору) или произносит считалку. Тем временем остальные прячутся в разных местах.

Закончив счет, водящий открывает глаза и начинает искать ребят. Увидев кого-либо, называет его по имени и бежит на кон. Найденный бежит туда же, стараясь обогнать водящего и дотронуться до предмета, у которого тот стоял. Если он сделает это раньше водящего, то не считается пойманным и остается у кона, пока водящий ищет других. Когда все найдены, водящим становится первый игрок, не сумевший прибежать на кон раньше водящего.

Иногда на кону кладут палочку. Тогда каждый прибежавший раньше на кон должен постучать палочкой о предмет и сказать: "Палочка-выручалочка, выручи меня!" После этих слов он считается выреченным.

Спрятавшиеся могут не дожидаться, когда их найдет водящий, и в удобный момент бежать на кон. Поэтому водящему надо следить и за этим.

Можно условиться и о таком правиле: если последнему игроку удастся прибежать на кон раньше водящего, он кричит, ударяя палочкой: "Палочка-выручалочка, выручи нас всех!" После этих слов все считаются выреченными и снова водит прежний игрок.



# Жмурки

«Жмурки» — старинная игра, которая проводится у всех народов. Она имеет много разновидностей. В нее играют дети всех возрастов. Количество участников обычно от 4 до 25 человек. Во всех разновидностях суть одна: водящий с закрытыми глазами — «жмурка» — должен ловить других игроков и угадывать, кого поймал.

Все играющие двигаются по кругу в какую-либо сторону до тех пор, пока водящий не даст команду «Стой!». Тогда все останавливаются, а водящий протягивает вперед руку. За нее должен взяться тот из играющих, на кого она направлена. Водящий просит его подать голос, т. е. что-нибудь произнести. Игрок называет имя водящего или издает любой звук, изменив голос. Если водящий угадает, кто подал голос, он меняется с ним местом и ролью. Если не угадает, то продолжает водить.

Разновидность «Яша и Маша». Играющие, держась за руки, образуют круг. Двое выбранных (по жребию) становятся в середину круга. Один из них — «Яша», другая — «Маша».

Им завязывают глаза и они поворачиваются вокруг себя несколько раз. Затем «Яша» начинает искать «Машу». С этой целью он спрашивает: «Маша, где ты?» «Маша», бегая по кругу, отвечает: «Я здесь!» (или звонит в колокольчик) — и быстро убегает с этого места, чтобы не попасться. Если «Яша» поймает (осалит) «Машу», они меняются ролями или выбираются новые водящие.





# КОШКИ И МЫШКИ

Эта старинная русская игра была настолько известной, что даже название ее вошло в поговорку «Играть в кошки-мышки», что значит: хитрить друг с другом, притворно поддаваться, лукавить.

Когда соберется человек десять мальчиков и девочек, уже можно начинать игру в кошки-мышки.

Перво-наперво выберем главных героев нашей игры — кошку и мышку. Для этого посчитаемся. Когда останутся двое последних, они считаются между собой, и тот, кто выйдет, будет мышкой, а кто останется — кошкой.

Все вышедшие ранее игроки становятся в кружок, на расстоянии примерно шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собою ворота. Обычно эти ворота закрыты, то есть руки игроков опущены. Мышка залезает внутрь круга, а кошка остается снаружи.

Теперь кошка должна поймать мышку. Но прежде, чем поймать, ей надо каким-то образом проникнуть в круг. А это совсем непросто, потому, что задача игроков, образующих круг, в том и состоит, чтобы оберегать мышку от кошки.

Поэтому кошка и ходит, жалобно мяукая, вокруг круга, выискивая, где бы ей проскочить внутрь. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подныривать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Когда кошка попадает внутрь круга, она бросается к мышке, но... ее уже и след простыл! Игроки, в том месте, где только что была мышка, успели отворить ей ворота, то есть подняли руки, выпустили мышку наружу и тут же опять опустили руки. Ворота перед кошкой закрылись.



# Гуси - лебеди

Для игры нужны четыре — шесть гимнастических скамеек и два — четыре гимнастических мата.

На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это — гора. За ней логово волков.

Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» Гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!» Гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Остальные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки — и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.





# Каравай

Играть в каравай можно ребятам разного возраста и даже взрослым вместе с малышами. Сначала кого-нибудь ставят посередине, причем обычно начинают с самого маленького, а еще лучше — у кого сегодня день рождения. Все остальные становятся вокруг и берутся за руки. Потом идут хороводом по кругу и запевают: «Как на Сашины именины испекли мы каравай...» (называть надо имя того, кто стоит посередке). После этого останавливаются и поют: «Вот такой вышины!» На слове «такой» все, продолжая держаться за руки, поднимают их как можно выше и даже привстают на цыпочки. Потом поют: «Вот такой низины!» — опускают руки и приседают на корточки. Затем все встают и опять поют: «Вот такой ширины!», расширяя круг как можно больше, но не расцепляя рук. Потом со словами: «Вот такой ужины!» - все опускают руки и идут к Саше до тех пор, пока совсем не стиснется круг. Ну а напоследок, опять расширяя до первоначальной ширины круг, надо спеть: «Каравай, каравай, кого любишь — выбирай!»

Саша подходит к тому, кого он любит, поклонившись, берет за руку и выводит на середину. А сам занимает его место в круге. Хоровод вместе с Сашей начинает снова петь песенку и ходить вокруг Кати. Так может повторяться много раз.

Правило здесь только одно. Катя должна выбрать кого-нибудь другого. И вообще выбирать одного больше двух раз за всю игру не следует. А заканчивается игра после того, как все ребята побывают «именинниками». Водить каравай лучше всего на улице, причем даже в холодную погоду, так как бегать и скакать не надо и пальтишки нам не помешают.





# Волки и овцы

Самое подходящее место для игры — полянка с кустами или опушка леса, чтобы волк мог отойти от овец и незаметно спрятаться в кустах или за деревом.

В начале игры волк определяется при помощи считалки. А все, кто вышли раньше его, называются овцами.

Овцы отворачиваются, а волк уходит прятаться. Как только волк спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» После этого овцы осторожно идут его искать. Та овца, которая первой заметит волка, кричит в страхе: «Волк!», и все овцы бросаются врассыпную, подальше от волка. Ну, а волку надо поймать какую-нибудь зазевавшуюся овцу. Если это ему удастся, пойманная овца становится волком, а волк превращается в овцу, и игра начинается сначала. А если волк бегал, бегал, да так никого и не поймал, придется ему опять идти прятаться и пытаться поймать овцу.

Иногда в игре может случиться, что волку все время не везет и никак ему не удастся никого поймать. Тогда после двух неудач волк считается проигравшим и его надо сменить — снова посчитаться и выбрать нового волка. И вообще старайтесь, чтобы все играющие побывали «в волчьей шкуре».



## Подвижные игры малой интенсивности

### *«Пять шагов»*

**Цель игры:** воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

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.

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.

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.

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.

### *«Зеркало»*

**Цель игры:** воспитывать артистичность и выразительность движений.

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.

### *«У кого мяч?»*

**Цель игры:** воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

### *«Фантазёры»*

**Цель игры:** формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

### *«Повтори наоборот»*

**Цель игры:** развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

### *«Эхо»*

**Цель игры:** отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там? », а дети отвечают «Та-а-ам».

! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

## Подвижные игры средней интенсивности

### *«Приветтики»*

**Цель игры:** развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

Игра проводится 5 – 6 мин.

### *«Сбей грушу»*

**Цель игры:** упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

### *«Озорные гномы»*

**Цель игры:** развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Водящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

### *«Слушай – танцуй»*

**Цель игры:** развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

! Во время движения дети не должны задевать друг друга.

### *«День и ночь»*

**Цель игры:** обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин.

### *«Смелый охотник»*

**Цель игры:** развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

### *«Большая черепаха»*

**Цель игры:** развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашью панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

### *«У ребят порядок строгий»*

**Цель игры:** учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,  
Знают все свои места.  
Ну, трубите веселее:  
Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

## **Подвижные игры высокой интенсивности**

### *«Караси и щука»*

**Цель игры:** воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

! Карасям нельзя трогать камешки руками.

### *«Охотники и утки»*



**Цель игры:** воспитывать ловкость.

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

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

#### *«Части тела»*

**Цель игры:** развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

#### *«Совушка»*

**Цель игры:** формировать творческое воображение.

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

! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

#### *«Рыбаки и рыбки»*

**Цель игры:** формировать согласованность двигательных действий.

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

#### *«Плетень»*

**Цель игры:** воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

! Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.

#### *«Снежная королева»*

**Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.



**«Игра – это огромное светлое окно,  
через которое в духовный мир ребенка  
вливается живительный поток представлений,  
понятий об окружающем мире».**  
**В.А. Сухомлинский**

## **Заключение**

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни дошкольника и является главным средством воспитания. Среди всего многообразия игр, следует особо выделить подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижение определенной условной цели. Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни.

Подвижные игры просты в организации, всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального и интеллектуального, так как многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии. Подвижные игры с правилами, как и занятия физкультурой, вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом, развивают волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолеть трудности, умение не уклоняться от правил, переживать поражение и победу, умение выслушивать замечания и корректировать свои движения.

Велика роль подвижных игр в умственном воспитании: дети учатся действовать в соответствии с правилами, усваивают смысл игры, запоминают правила, обладают пространственной терминологией, учатся осознанно

действовать в изменившейся игровой ситуации, познают окружающий мир.

В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение, формируются социальные качества.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания.

Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Наличие правил и требование их соблюдения, частая сменяемость водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми. Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Подвижная игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

*Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.*

### **Классификация подвижных игр.**

Подвижные игры делятся на элементарные и сложные.

**Элементарные игры** в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные.

**Сюжетные игры** - имеют готовый сюжет, игровые действия, роль, которую выполняет ребёнок и, твёрдо зафиксированные правила, направленные на:

1. уточнение хода игры;
2. регулируют поведение детей.

Этого вида игры используются во всех возрастных группах, но особенно популярны в младшем дошкольном возрасте.

**Бессюжетные игры** типа «ловишек», перебежек, не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры содержат интересные, конкретные двигательные задания и требуют от детей большей самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

Т.ж. существуют игры - эстафеты, игры - забавы, аттракционы, где двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования.

К сложным играм относятся спортивные т.к. городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей. В дошкольном возрасте используются только элементы этих игр, и дети играют по упрощённым правилам.

### **Характеристика подвижных игр**

Подвижные игры различаются:

- 1) по двигательному содержанию (с бегом, прыжками, метанием, ходьбой);
- 2) по степени физической нагрузки:

**а) большой подвижности** (игры в которых одновременно участвует вся группа детей и построены в основном на таких движениях, как бег и прыжки);

**б) средней подвижности** (называют такие в которых т.ж. участвует вся группа, но характер движения относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движения выполняются по подгруппам);

**в) малой подвижности** (движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна).

3. по сложности движений;
4. по содержанию сюжета;
5. по количеству правил и ролей;
6. по количеству соревновательных элементов и словесного сопровождения;
7. по характеру взаимоотношений между играющими детьми.

**Существуют различные варианты подвижных игр. Вариативность** подвижных игр нужна для того, чтобы внести разнообразие, поддержать интерес к игре, но главное совершенствовать движение, воспитывать физические качества. Варьируя подвижными играми нельзя менять сюжет и композицию. Но можно:

- увеличить дозировку (по времени, расстоянию);

- усложнить двигательное содержание (вести новые виды движений, изменить темп движений);
- изменить расположение играющих детей на площадке;
- изменить сигнал;
- провести игру в необычных условиях;
- усложнить правила.

## Список использованной литературы

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М.: Аркти, 2000.
2. Анашкина Л.П. Методическое руководство развитием движений детей. // Дошкольное воспитание.-1984, №10.
3. Актуальные проблемы обучения и воспитания. / Под ред. С.Ф. 0 Петрушкина. - Брянск, БГПУ, 1999.
4. Болотина Л.Р., Комарова Т.С, Баранов СП. Дошкольная педагогика. - М.: Изд. центр "Академия", 1997.
5. Бабанский Ю.К. Педагогика. М., 1977.
6. Бадалян Л., Миронов А. Воспитание двигательных способностей. // Дошкольное воспитание. - 1980, №10
7. Беззубцева И. В дружбе со спортом, Изд.: Гном - 2006 г.
8. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000.
9. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.- 5-6. - С. 41.
10. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь: Игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики. - СПб.: КАРО, 2003.
11. Горькова Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания - 2005г.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит., 1999.
13. Гигиенические основы воспитания детей / Под ред. Бесостоякая Е.М., Виноградова Т.Ф. - М.: Просвещение, 1987.
14. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4.
15. Дворкина Н. Методика сопряженного развития физических качеств у детей 2-5 лет на основе подвижных игр, Изд.: Советский спорт - 2005 г.
16. Егоров Б.Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми. // Дошкольное воспитание. - 2002, № 12.
17. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4.
18. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. - М.: Владос, 2001.
19. Змановский Ю. Двигательная активность и закаливание -ведущие факторы укрепления здоровья ребенка. // Дошкольное воспитание. - 1981, №2.
20. П.Зеленин В. Применение на физических занятиях нестандартного оборудования. // Дошкольное воспитание. -1987, №7.
21. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 4 лет. Под ред. Т.Н. Дороновой. - М., 2005.- 120с.
22. Ильина Т.А. Педагогика. - М.: Просвещение, 1984.

23. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985.
24. Кожухова, Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. Под ред. С.А. Козловой. - М.: Издательский центр Академия, 2002.
25. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) - М: Просвещение , 2003.
26. Козлова С.А., Куликова Т.Л. Дошкольная педагогика. - М.: Изд. Центр "Академия", 2000.
27. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996.
28. Корепанова М.В., Харламова Е.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе "Школа 2100". - М., 2005.
29. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления /дошкольный возраст/. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
30. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. - Москва, Радуга, 1982.
31. Кинеман Д.Х. Хухлаева Д.В. Методика воспитания. М, 2002
32. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. Изд.: Сфера- 2007 г.
33. Кириллова Ю.А Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, Изд.: Детство-Пресс - 2005г.
34. Литвинова М.Ф. "Русские народные подвижные игры". - М.: Айри-Дидактика, 2003.
35. Лихачев Б.Т. Педагогика. - М.: Прометей, 1992.
36. Макарова В., Рябова Е. Укрепляйте здоровье ребенка. // Дошкольное воспитание. - 1994, №10.
37. Макарова Т. Лови, бросай, кати! Развивающие игры с мячом // Мама и Малыш, №05, 2007.
38. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. - М.: Владос, 2002.
39. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989.
40. Пензулаева Л.И. Растем здоровыми и крепкими: книга для родителей и детей 4-5 лет. Изд.: Дрофа 2007