

## **Картотека подвижных игр**

### **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.

### **Кто внимательный?**

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте.

Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

### **Ручейки и озёра**

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

### **Линеечка**

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

! Строиться только в своей команде, очерёдность в шеренге значения не имеет.

### **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.

### **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.  
«Подвижные игры для детей 6-7 лет»

### **Игра "Пройди бесшумно"**

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные играющие стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе

стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Правила:

Не стоять без движения, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющего, они сразу же опускают руки вниз.

Цель:

Научить детей передвигаться бесшумно.

### **Игра "Будь внимателен"**

На одной стороне площадки 5 – 6 играющих, на противоположенной (8 – 10 метров) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал “Беги” играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети Брут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

Правила:

Выигрывает прибежавший с предметом; если взят не тот, нужно вернуться и заменить его.

Цель:

Умение реагировать на сигналы во время бега.

### **Подвижная игра : Скользящая цель**

Количество игроков: любое



Дополнительно: пять-шесть мешочков из плотной материи размером 6х9 сантиметров, туго набитых не дробленным горохом и зашитых через край; табуретка

На пол ставят табуретку и в 4-5 шагах от нее проводят черту. С черты играющий бросает три мешочка, по одному, с таким расчетом, чтобы мешочек упал на табуретку и остался на ней. Каждый раз, когда играющему удастся это сделать, ему засчитывается очко.

Ведущий стоит возле табуретки и, если на ней остается мешочек, немедленно снимает его.

Выигрывает тот играющий, который раньше других наберет 5 очков.

### **«Три, тринадцать, тридцать»**

Играющие образуют круг, в центре его становится ведущий. Задача игроков: после того как ведущий назовет одно из чисел, входящих в название игр, ребята должны выполнить определенное упражнение. Например: названо число 3 — все хлопают в ладоши, 13 — приседают, 30 — маршируют на месте. Можно условиться и о любых других упражнениях.

Ведущий называет эти числа не по порядку, при этом еще и хитрит, растягивает первые слоги: «Три-и-надцать», «Три-и-идцать», «Три-и-и-и-и» и после окончания слова делает еще отмашку рукой. Сначала играют медленно, потом темп игры ускоряется. Кто ошибется и среагирует на названное число неправильно, тот делает шаг вперед и продолжает игру вне общего строя, совершит вторую ошибку — еще шаг вперед, третью — еще.

Победителем игры объявляется тот, кто был самым внимательным, не допустил ни одной ошибки и остался стоять на месте, или совершил ошибок меньше других.

### **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 «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 «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.* Вербки 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.

### **Удмурдская 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 «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.

### **Штандер – детская подвижная игра с мячом**

Очень веселая детская подвижная игра с мячом! Играть можно и втроем, но лучше если игроков от семи до двенадцати человек. Игра подойдет детям от пяти лет. Но с наибольшим удовольствием в нее играют ребята 7-9 лет. Эта детская игра развивает глазомер и ловкость. Играть в нее можно на улице: во дворе, на поляне в лесу, в парке.

#### **Правила детской подвижной игры с мячом «Штандер-стоп».**

Перед началом игры с помощью считалки выбирается водящий. Его функция будет только «вбросить» мяч в игру. Дальше он становится таким же игроком, как и остальные ребята. Все участники игры встают в круг, а водящий в центр круга. Он высоко подбрасывает мяч и громко кричит «Штандер – Оля!», называя имя любого из детей. Теперь водящим становится тот, чье имя назвали. Он старается как можно скорее поймать мяч. А все остальные дети разбегаются, стараясь оказаться как можно дальше от нового водящего. Как только удалось поймать мяч, водящий кричит «Штандер-стоп!». После этого все обязаны остановиться на месте и поворачиваются лицом к водящему.

Водящий выбирает любого из детей и называет его имя: «Я попаду в Колю!» После этого Коля должен сложить руки кольцом перед собой. В это «баскетбольное» кольцо и должен попасть мячом водящий. Чтобы попасть в кольцо было проще водящий имеет право подойти поближе. Для этого он заранее, не начиная движения, объявляет, сколько и каких шагов он хочет сделать.

#### **Шаги в детской подвижной игре с мячом**

«Штандер-стоп» бывают такие:

«Простые» — обыкновенный шаг

«Гигантские» — шаг делается как только возможно шире.

«Лилипутские» — шаг делается на длину стопы, то есть к мыску одной ноги приставляется пятка другой.

«Зонтики» – выполняется прыжком, причем в прыжке надо повернуться вокруг себя градусов на 150-180.

«Лягушачьи» — прыжок из положения на корточках

Детям, обычно, интереснее называть расстояние не обычными, а «смешными» шагами. Например, это может звучать так: «До Коли четыре лилипутских, два гигантских и три зонтика!» После этого водящий начинает двигаться к Коле. Здесь тоже есть свои правила. Во-первых, двигаться надо по кратчайшей прямой, а, во-вторых, выполнить ВСЕ названные шаги и только их. Подойдя к Коле, водящий бросает мяч, стараясь попасть в кольцо из рук. Если попал, то новым «вбрасывающим» водящим станет Коля, если не попал, то водить ему самому. Но обязанности такого водящего очень необременительны – просто подкинуть мяч и крикнуть чье-то имя. Детская подвижная игра с мячом «Штандер-стоп» тем и хороша, что даже самый неуклюжий и неловкий ребенок не застрянет в роли «вечного» водящего как, например, в салках, жмурках и многих других играх.

### **Подвижная игра: «Пугало»**

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль пугала. Он встает на одной стороне зала, на голове у него шляпа. Остальные – «птицы» встают в рассыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого «пугало» начинает выполнять любые движения руками, стоя на месте, а дети ходить в произвольном направлении по залу, поднимая руки в стороны и опуская вниз, и произносить слова:

*Как на наш огород Птичий налетел народ.*

*Галки, воробьи, синицы – им на месте не сидится.*

*Урожай клюют, клюют, и щебечут и поют.*

*Только вот боятся галки Человечка на палке.*

Взрослый произносит:

*Пугало, скорее оживай, гостей незваных разгоняй!*

После этих слов «пугало» снимает шляпу и начинает ловить «птиц» - старается коснуться ею головы каждого играющего. Ребенок – «пойманная птица» выбывает из игры.

### **«Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»**

Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль «гусей», остальные – «ребята». Варианты распределения ролей:

- дети делятся поровну и запоминают, кто будет «ребятами», а кто – «гусями» (для старшего возраста)

- «Ребята» встают в круг в середине зала (площадки),

- берутся за руки и по сигналу взрослого начинают ходьбу, произнося текст:

Как у бабушки Маруси

Убежали как-то гуси.

Травку есть не хотят-

Догоняют ребят,

Щиплют малышей за пятки.

Убегайте без оглядки!

«Гуси» находятся за кругом и выполняют ходьбу: дети 4 лет - на месте; 5-7 лет - в полуприседе по периметру зала (площадки).

С окончанием слов «гуси» начинают «щипать»- пятнать детей. Ребята, которых запятнали, выбывают из игры. Они могут просто наблюдать за игрой, а могут в указанном заранее месте организовать спокойную игру- поиграть в ладошки, передавать или перебрасывать мяч из рук в руки.

### **1. «Бусинки».**

Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей – «Собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу начинается ходьба за ведущим (

дети средней группы выполняют ходьбу по кругу, дети старшего возраста идут змейкой, держась за руки. Произносят текст:

*Раскатились бусинки по ковру.*

*Я сегодня бусинки соберу.*

*Насажу на ниточку по одной –*

*Бусинки получатся для мамочки родной.*

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит.

Дети которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру площадки.

**«Эй, ловишка, выходи!»**

Дети встают в круг, закрывают глаза. Воспитатель обходит детей по внешнему кругу и касается плеча одного ребёнка. Он и будет ловишкой. По сигналу дети открывают глаза, начинают ходить врассыпную, произнося слова:

Мы шагали по площадке,

Только строили догадки –

Кто нас будет догонять?

От кого нам убежать?

Эй, ловишка, выходи!

Нас попробуй догони!

Ловишка громко произносит слова и начинает ловить детей

Быстро всех переловлю.

Я ловить ребят люблю.

Пойманные дети выбывают из игры.

Цель: развитие двигательной активности, быстроты движений.

## **ГОНКА МЯЧЕЙ**

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

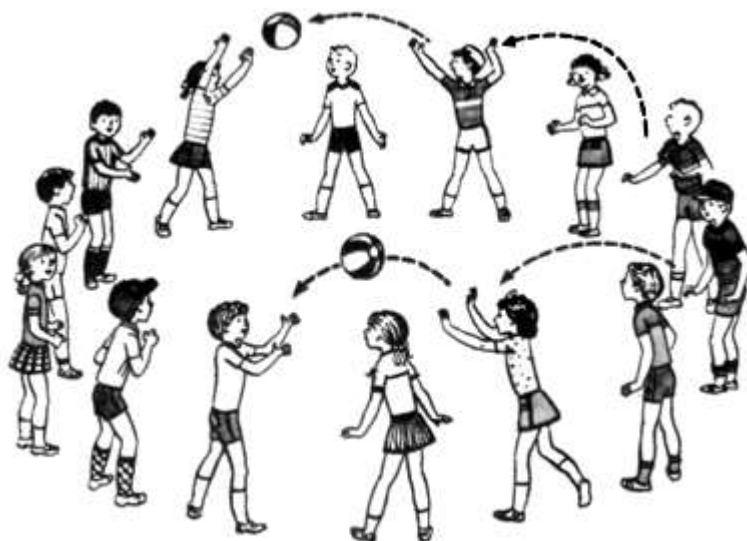
Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

### **Правила**

1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.
2. Мяч разрешается только перебрасывать.
3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.





*Игра 'Гонка мячей'*

### **Указания к проведению**

Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.

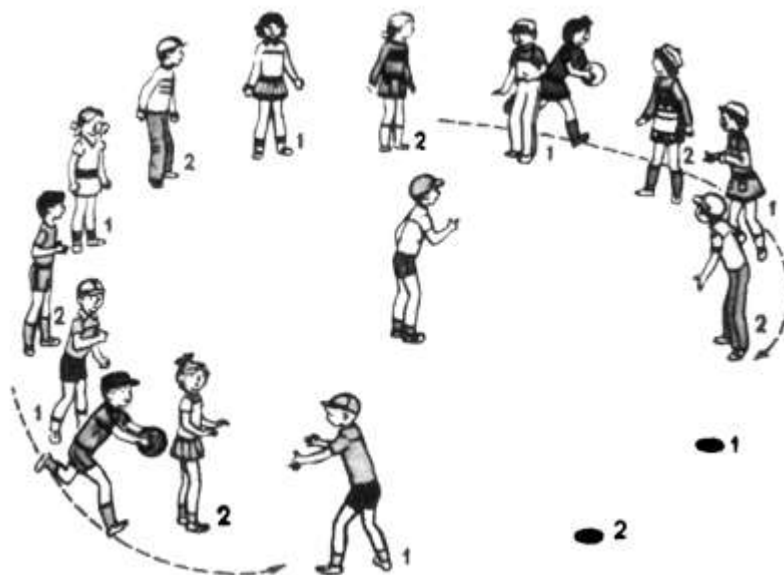
### **Вариант 1**

Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

### **Вариант 2**

Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.



*Вариант игры 'Тонка мячей'*

### **Правила**

1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место.
2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать.
3. Бежать разрешается только за кругом.

### **«Раз, два, три, прилетели комары»**

Перед началом игры выбирают двоих детей, которые будут «играющими ребятами». Они встают в любой части зала (площадки). Остальные дети — «комары» располагаются враспынную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого ведущие начинают выполнять заранее оговоренное движение и произносить слова, а остальные ребята — бегать в медленном темпе вокруг них враспынную или по кругу.

Раз, два, три, прилетели комары.

Стали комары пищать,

Не дают нам поиграть.

Раз, два, три, надоели комары.

Надоели комары. Комара скорей лови!

С окончанием слов «играющие ребята» заканчивают выполнение задания, и начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Примечание. «Играющие ребята» могут: выполнять ходьбу по кругу, держась за руки; играть в ладочки; каждый бросать свой мяч вниз и ловить после отскока; отбивать мяч от пола (земли).