

Картотека подвижных игр для детей

Подвижные игры малой интенсивности.

Мяч соседу.

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

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

Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Запрещённое движение.

Цель игры: развивать моторную память, внимательность.

Ход игры. Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого.

Правила игры. Кто повторил запрещённое движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

Зеркало.

Цель игры: развивать умение показывать и повторять позы и движения, воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, 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.

Правила игры. Дети должны повторять все, что показывает водящий, как будто смотрят в зеркало. Дети, допустившие ошибку, выбывают из игры.

У кого мяч?

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Ход игры. 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.

Правила игры. Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Смотри на руки.

Цели: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; учить различать сигналы и выполнять соответствующие им движения.

Ход игры. Дети строятся в колонне по одному, идут по залу друг за другом. Им объясняют 2-3 задания, каждое из которых соответствует определенному положению рук взрослого. Дети смотрят на взрослого и выполняют задания. Задания:

- руки на поясе – ходьба на носках,
- руки внизу – ходьба на пятках,
- руки вперед – ходьба с высоким подниманием коленей.

Отмечаются дети, сделавшие меньше ошибок.

Правила игры. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук.

Фантазёры.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Ход игры. 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.

Правила игры. Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Повтори наоборот.

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперед – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

Правила игры. Повторять движения наоборот, кто ошибся – выбывает.

Узнай по голосу.

Цели: развивать аналитический слух, способствовать запоминанию голосов детей группы.

Ход игры. Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами:

Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты ... (имя) угадай,
Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим.

Правила игры. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.

Летает – не летает

Цель игры: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, воспитывать внимание.

Ход игры. Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. Если не летают, дети опускают руки вниз.

Правила игры. Не толкаться.

Светофор.

Цели: упражнять детей в ходьбе шеренгой с одной стороны зала на другую навстречу друг другу, учить соблюдать правила дорожного движения.

Оснащение: красный, желтый и зеленый круги диаметром 30 см.

Ход игры. Дети делятся на две группы и строятся в шеренги на противоположных сторонах зала. Перед ними «дорога, по которой едут машины». Взрослый читает стихи С. Михалкова, дети заканчивают фразы:

Если свет зажегся красный-
Значит, двигаться (опасно).
Желтый свет – предупрежденье –

Жди сигнала для (движения).

Свет зеленый говорит:

«Проходите, путь (открыт)».

Взрослый встает посередине за боковой линией, в руках у него три круга, он – «светофор». Если «зажигается» красный свет, дети стоят, прижав руки к туловищу; желтый – хлопают в ладоши; зеленый – переходят на другую сторону зала.

Правила игры. При переходе на другую сторону не сталкиваться.

Подвижные игры средней интенсивности

Сбей грушу.

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Ход игры. 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»).

Правила игры. Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

День и ночь.

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Ход игры. 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.

Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.

Дракон.

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Ход игры. Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны.

Правила игры. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост»

У ребят порядок строгий.

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Ход игры. 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.

Отмечается команда, которая правильно и быстрее всех построила круг.

Правила игры. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.

Зевака.

Цели: упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.

Ход игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Горячая картошка.

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.

Кто внимательный?

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Ход игры. 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.

Правила игры. Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне.

Ручейки и озёра.

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Ход игры. 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.

Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга. Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.

Быстро шагай.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Ход игры. Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

Правила игры. Нельзя бежать.

Переправа на плотках.

Цель игры: развивать равновесие.

Ход игры. Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими игроками. Выигрывает та команда, игроки которой первыми переправились на противоположный берег.

Правила игры. Нельзя выступать за «плот».

Подвижные игры высокой интенсивности

Караси и щука.

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Ход игры. 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.

Правила игры. Карасям нельзя трогать камешки руками.

Мячик кверху.

Цели: упражнять детей в ловле мяча двумя руками и бросках его целб.

Ход игры. Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается водить и игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!». Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению. Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место.

Медведи и пчелы.

Цели: упражнять детей в лазании по лестнице, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Дети делятся на две группы: «медведи» и «пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат). Пчелы улетают, а медведи

выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

Правила игры. Нельзя влезать на лестницу ногами выше второй рейки, спрыгивать с лестницы.

Мышеловка.

Цели: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость; упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу; способствовать развитию речи.

Ход игры. Играющие делятся на 2 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,
Вот поставим мышеловку –
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 игры. Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Линеечка.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Ход игры. 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.

Правила игры. Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

Охотники и утки.

Цель игры: воспитывать ловкость.

Ход игры. 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 5 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

Правила игры. Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

Совушка.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Ход игры. 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.

Правила игры. Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

Рыбаки и рыбки.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Ход игры. 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.

Правила игры. Рыбки не должны сталкиваться, рыбаки – расцеплять руки.

Плетень.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Ход игры. 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.

Правила. Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.

Снежная королева.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры. 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.

Правила игры. Кого коснулась «Снежная королева», превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.