
A cartoon fox with orange fur and a white belly is running towards the left, with its mouth open as if barking or playing. Above it, a small yellow bird with orange wings is flying. The background is a bright yellow gradient.

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

A pink and yellow cartoon airplane with a face is flying towards the left. To the right, a young boy with brown hair, wearing a yellow shirt with the number '50' and orange shorts, is jumping or running while holding a blue ball. There are several pink starburst graphics scattered around the text.

## СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ







## “МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ”



### ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ПЕРЕБРАСЫВАНИИ МЯЧА ЧЕРЕЗ СЕТКУ, ЛОВИТЬ ЕГО.

### ХОД ИГРЫ:

ПОСЕРЕДИНЕ ПЛОЩАДКИ ИЛИ ЗАЛА НАТЯГИВАЕТСЯ СЕТКА НА УРОВНЕ ГРУДИ РЕБЕНКА. ПО РАЗНЫЕ СТОРОНЫ ОТ СЕТКИ СТОЯТ ДЕТИ НА РАССТОЯНИИ 1 МЕТРА НАПРОТИВ ДРУГ ДРУГА. ПО КОМАНДЕ РЕБЕНОК ПЕРЕБРАСЫВАЕТ МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ. РЕБЕНОК ДРУГОЙ КОМАНДЫ ЕГО ЛОВИТ И ПЕРЕБРАСЫВАЕТ СЛЕДУЮЩЕМУ И Т.Д. КОГДА МЯЧ ДОЙДЕТ ДО ПОСЛЕДНЕГО ИГРОКА, ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДВОДИТ ИТОГИ И ОТМЕЧАЕТ ЛУЧШЕГО ИГРОКА.

ПРИ ПОВТОРЕНИИ ИГРЫ ПЕРВОЙ МЯЧ БРОСАЕТ ДРУГАЯ КОМАНДА.





# “С КОЧКИ НА КОЧКУ”



## ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ПРЫЖКАХ ВПЕРЕД, РАЗВИВАТЬ СИЛУ ТОЛЧКА, СОГЛАСОВАННОСТЬ РУК И НОГ.

## ХОД ИГРЫ:

НА ПЛОЩАДКЕ ОБОЗНАЧАЮТ ДВЕ ЛИНИИ – ДВА БЕРЕГА МЕЖДУ КОТОРЫМИ БОЛОТО. ВОСПИТАТЕЛЬ КЛАДЕТ ПЛОСКИЕ ОБРУЧИ – КОЧКИ НА РАЗНОМ РАССТОЯНИИ ДРУГ ОТ ДРУГА 30, 40, 50, 60, 70, 80 СМ. ИГРАЮЩИЕ СТОЯТ НА ОДНОМ БЕРЕГУ. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПЕРЕПРАВЛЯТЬСЯ НА ДРУГОЙ БЕРЕГ ЧЕРЕЗ БОЛОТО, ПРЫГАЯ ИЗ ОБРУЧА В ОБРУЧ. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ОСТУПИТСЯ ПОПАДАЕТ В БОЛОТО. ЕГО МОЖЕТ ВЫРУЧИТЬ РЕБЕНОК, НАЗНАЧЕННЫЙ ВОСПИТАТЕЛЕМ. РЕБЕНОК ПОДАЕТ РУКУ И ПОКАЗЫВАЕТ ДОРОГУ ИЗ БОЛОТА.







## “ЛИСА В КУРЯТНИКЕ”



### ЦЕЛЬ:

ЗАКРЕПЛЯТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ СПРЫГИВАТЬ С  
ВОЗВЫШЕННОСТИ, МЯГКО ПРИЗЕМЛЯЯСЬ НА ПОЛ  
РАЗВИВАТЬ СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ,  
ЛОВКОСТЬ.

### ХОД ИГРЫ:

НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ СТАВЯТСЯ  
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЬИКИ - ЭТО НАСЕСТ ДЛЯ КУР.  
НАА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЕ НААХОДИТСЯ  
НОРАА ЛИСЫ, КОТОРУЮ ВЫБИРАЮТ С ПОМОЩЬЮ  
СЧИТАЛОЧКИ ИЛИ НАЗНАЧАЕТ ВОСПИТАТЕЛЬ.  
ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ КУРЫ СПРЫГИВАЮТ С  
НАСЕСТА И ХОДЯТ, БЕГАЮТ ПО ПЛОЩАДКЕ. ПО  
СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ - “ЛИСА”, ДЕТИ - КУРЫ  
УБЕГАЮТ НА НАСЕСТ, А ЛИСА СТАРАЕТСЯ ИХ ПОЙМАТЬ  
(ДОТРОНУТЬСЯ). НЕ УСПЕВШУЮ СПАСТИСЬ КУРИЦУ,  
ЛИСА УВОДИТ К СЕБЕ В НОРУ. ИГРА ПОВТОРЯЕТСЯ  
СНОВА.





# “МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА”



## ЦЕЛЬ:

ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ У ДЕТЕЙ УБЕГАТЬ ОТ ЛОВЯЩЕГО.  
ТРЕНИРОВАТЬ ЛОВКОСТЬ, ВНИМАНИЕ РАЗВИВАТЬ  
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА.

## ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ СТОЯТ НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ.  
ПЕРЕД НИМИ ПРОВОДИТСЯ ЧЕРТА.  
НА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ  
ТАКЖЕ ПРОВОДИТСЯ ЧЕРТА. СБОКУ ОТ ДЕТЕЙ  
(НА СЕРЕДИНЕ ПЛОЩАДКИ) НАХОДИТСЯ ЛОВИШКА.

ДЕТИ ПРОИЗНОСЯТ СЛОВА ТЕКСТА:  
МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА,  
ЛЮБИМ БЕГАТЬ И ИГРАТЬ.  
НУ, ПОПРОБУЙ НАС ДОГНАТЬ:  
РАЗ, ДВА, ТРИ – ЛОВИ!

ПОСЛЕ СЛОВ «ЛОВИ», ДЕТИ ПЕРЕБЕГАЮТ НА ДРУГУЮ  
СТОРОНУ ПЛОЩАДКИ, А ЛОВИШКА ИХ ЛОВИТ.  
ТОТ, КТО НЕ УСПЕЛ ДОБЕЖАТЬ ДО  
ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЧЕРТЫ, И ЕГО КОСНУЛСЯ  
ЛОВИШКА РУКОЙ, СЧИТАЕТСЯ ПОЙМАННЫМ.  
ЕГО ЛОВИШКА УВОДИТ К СЕБЕ В ДОМ.







# “УГАДАЙ, КТО УШЕЛ?”

ЦЕЛЬ:

РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ У ДЕТЕЙ.

ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ СИДЯТ ПОЛУКРУГОМ. ВОДЯЩИЙ ЗАПОМИНАЕТ ДЕТЕЙ И ИХ МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ. ЗАТЕМ ВОДЯЩИЙ ОТВОРАЧИВАЕТСЯ ОТ ДЕТЕЙ, И В ЭТО ВРЕМЯ ОДИН ИЗ ИГРАЮЩИХ ПРЯЧЕТСЯ. ВОДЯЩИЙ ДОЛЖЕН УЗНАТЬ, КТО УШЕЛ ИЗ ПОЛУКРУГА.







# “НАЙДИ СВОЙ ГРИБОК”



## ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ОРИЕНТИРОВКЕ В ПРОСТРАНСТВЕ  
РАЗВИВАТЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.

## ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ ДЕЛЯТСЯ НА 3 - 4 ГРУППЫ. У КАЖДОЙ ГРУППЫ  
МАКЕТ СВОЕГО ГРИБОЧКА ( БЕЛЫЙ, ЛИСИЧКА И Т.Д.).  
ВОСПИТАТЕЛЬ ВКЛЮЧАЕТ МУЗЫКУ, ПОД КОТОРУЮ  
ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ ЛЮБИМОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ  
ДВИЖЕНИЕ. В ЭТО ВРЕМЯ ВОСПИТАТЕЛЬ ПЕРЕСТАВЛЯЕТ  
ГРИБЫ, ПО ОКОНЧАНИИ МУЗЫКИ, ДЕТИ ДОЛЖНЫ  
БЫСТРО НАЙТИ СВОЙ ГРИБ.

ЭТУ ИГРУ МОЖНО ПРОВОДИТЬ В ВИДЕ СОРЕВНОВАНИЯ  
МЕЖДУ ГРУППАМИ ДЕТЕЙ “ КТО ВПЕРЕД НАЙДЁТ СВОЙ  
ГРИБОК?”





# “ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ”



## ЦЕЛЬ:

ЗАКРЕПЛЯТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ВЛЕЗАТЬ НА ЛЕСЕНКУ – СТРЕМЯНКУ И НА ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ. БЕГАТЬ ВРАССЫПНУЮ, УПРАЖНЯТЬСЯ В ЛОВКОСТИ, БЫСТРОТЕ.

## ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ – ПТИЦЫ НАХОДЯТСЯ НА ЛЕСЕНКЕ – СТРЕМЯНКЕ И НА НИЖНИХ ПЕРЕКЛАДИНАХ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ. ПОСЛЕ СЛОВ ВОСПИТАТЕЛЯ “СОЛНЫШКО СВЕТИТ, ПОРА В ДОРОГУ”, ДЕТИ СЛЕЗАЮТ С ЛЕСЕНКИ – СТРЕМЯНКИ И ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ И БЕГАЮТ ПО ПЛОЩАДКЕ, РАЗМАХИВАЯ РУКАМИ – КРЫЛЬЯМИ. ПОСЛЕ СЛОВ ВОСПИТАТЕЛЯ “ВЕТЕР (ДОЖДЬ)” - ДЕТИ СНОВА ВЛЕЗАЮТ НА СТРЕМЯНКУ ИЛИ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ.







## “ЗАЙЦЫ И ВОЛК”



### ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ПРЫЖКАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ  
ВПЕРЕД, ТРЕНИРОВАТЬ ЛОВКОСТЬ, СОГЛАСОВАННОСТЬ  
ДВИЖЕНИЙ РУК И НОГ.

### ХОД ИГРЫ:

ОДНОГО ИЗ ИГРАЮЩИХ ВЫБИРАЮТ ВОЛКОМ.  
ОСТАЛЬНЫЕ ДЕТИ – ЗАЙЦЫ. НА ОДНОЙ СТОРОНЕ  
ПЛОЩАДКИ ЗАЙЦЫ УСТРАИВАЮТ СЕБЕ ДОМИКИ  
(ЧЕРТЯТ КРУЖОЧКИ). В НАЧАЛЕ ИГРЫ ЗАЙЦЫ СТОЯТ В  
СВОИХ ДОМИКАХ; ВОЛК – НА ДРУГОМ КОНЦЕ  
ПЛОЩАДКИ (В ОВРАГЕ).

ВОСПИТАТЕЛЬ ГОВОРИТ:

“ЗАЙКИ СКАЧУТ, СКОК, СКОК, СКОК  
НА ЗЕЛЕНЬ И НА ЛУЖОК,  
ТРАВКУ ШИПЮТ, КУШАЮТ,  
ОСТОРОЖНО СЛУШАЮТ –  
НЕ ИДЕТ ЛИ ВОЛК.”

ЗАЙЦЫ ВЫПРЫГИВАЮТ ИЗ ДОМИКОВ И РАЗБЕГАЮТСЯ  
ПО ПЛОЩАДКЕ. ОНИ ТО ПРЫГАЮТ НА ДВУХ НОГАХ,  
ТО ПРИСАЖИВАЮТСЯ, ШИПЮТ ТРАВКУ И  
ОГЛЯДЫВАЮТСЯ. НА ПОСЛЕДНИЕ СЛОВА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ВОЛК ВЫХОДИТ ИЗ ОВРАГА И БЕЖИТ ЗА ЗАЙЦАМИ,  
СТАРАЯСЬ ИХ ПОЙМАТЬ. ЗАЙЦЫ УБЕГАЮТ В СВОЙ  
ДОМИК. ПОЙМАННЫХ ЗАЙЦЕВ ВОЛК УВОДИТ В ОВРАГ.  
ИГРА ВОЗОБНОВЛЯЕТСЯ.

