

Карточка подвижных игр

«Перебежки»

Материал. Снежки (по числу участников).

Ход игры. На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5—6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группы (отряда, не более 6—8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал дети перебегают в обратную сторону, стоящие у боковой линии бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами, и игра возобновляется.

Указания к игре. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры. Для установления очередности (какому отряду бежать, а какому бросать снежки) можно воспользоваться считалками.

«Мотылек»

Цели: развивать зрительное внимание, быстроту реакции и координацию движений; учить устанавливать сходство в предметах по форме, цвету или размеру.

Материалы: бумажные бабочки. Содержание: Гномик рассказывает детям, что он побывал на лугу, где видел много насекомых, спрашивает у детей, каких насекомых они знают, и предлагает с ними поиграть. Детям раздают бумажных бабочек и просят по ходу ритмичного упражнения соединиться попарно: Летал мотылек, порхал мотылек. Присел мотылек на душистый лужок. Он сел, посидел и опять полетел, И пару свою он найти захотел. Дети бегут врассыпную, приседают на корточки, затем разбегаются по игровой комнате и объединяются в пары по одинаковым признакам (цвет крылышек бабочек, их размер, форма). Правила: обратить внимание детей на правильность выполнения задания. В поиске пары стараться не наталкиваться друг на друга.

«Мыши в кладовой»

Описание: Дети – это «мышки». Воспитатель рассказывает детей на скамейке, которая стоит вдоль стенки помещения. Скамейка играет роль

«норки». На противоположной стороне от детей протягивается веревка так, чтобы детки смогли под нее пролезть. Пространство за веревкой – это «кладовая» для мышек. Недалеко от мышек спит «кошка», т. е. воспитатель. Пока кошка спит, мышки выбегают из своих норок и бегут в кладовую. Там они изображают, как будто что-то грызут, к примеру, сухарик. Вдруг, кошка просыпается и начинает ловить мышек. Мышки же, испугавшись, разбегаются по своим норкам. Никого не поймав, кошка возвращается на место и опять засыпает. Мышки вновь бегут в «кладовку». В эту подвижную игру можно играть не более 5 раз!

«Мы веселые ребята»

Ход игры. Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три — лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Указания к игре. Нового ловишку выбирают даже в том случае, если предыдущий никого не поймает.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

«Возьми что хочешь»

Описание: Дети садятся на стульчики или на скамейку. Воспитатель вызывает несколько детей и ставит их вплотную к очерченной линии на полу или земле. Каждому игроку раздается свой мешочек определенного цвета, например, одному синий мешочек, а другому красный. По сигналу «бросай» дети кидают мешочки вдаль. И по сигналу «собери мешочки» бегут за своими мешочками и приносят их воспитателю. Воспитатель обращает внимание кто дальше кинул свой мешочек. Затем дети меняются. Кто бросал, садятся на скамеечку, а на их место встают другие. Игра заканчивается только тогда, когда все дети бросят свои мешочки.

«Огуречик...огуречик»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом

направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: на одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик, Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

После окончания речевки, дети убегают в свой дом. воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

После того как игра освоена детьми роль мышки можно поручать наиболее активным детям.

«Не оставайся на полу» (на земле)

Материал. Различные предметы высотой 25—30 см: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки, чурбаки диаметром не меньше 25 см; повязка для глаз (белый колпак); бубен.

Ход игры. В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расположены подготовленные предметы. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на возвышениях в разных местах площадки.

Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

После того как игра повторена 2—3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка и игра возобновляется.

Указание к игре. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

«Волк во рву»

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать

(коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут

«Лошади»

Материал. Дощечка, палочка.

Ход игры. Дети делятся на две неравные группы: конюхов (1/3 детей) и лошадей (остальные дети). Очерчивается место — конюшня. На конюшне стоят «лошади». Неподалеку на скамейке сидят «конюхи». «Старший конюх» (воспитатель) подходит к дощечке, положенной на скамье или привешенной к дереву, и палочкой отбивает на ней 15—18 ударов. За это время «конюхи» быстро выводят свою пару «лошадей», запрягают и выстраиваются тройками друг за другом. «Старший конюх» проверяет, хорошо ли запряжены «лошади». «Но, поехали!» — командует он. Площадка заполняется бегущими тройками. Каждый «конюх» погоняет своих лошадей то рысью, то шагом. «Лошади испугались!» — говорит «старший конюх». «Лошади» разбегаются по площадке. Их догоняют «конюхи», стараясь поскорее запереть всех «лошадей» в конюшню. Затем «конюхи» садятся отдыхать на скамейку. Дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Надо успеть запрячь «лошадей» за время, пока отбивают удары по дощечке. Необходимо подчиняться сигналам. Поле слов «лошади испугались» можно ловить любую «лошадь». Лошадь, отведенная в конюшню, не должна убежать.

Указания к игре. Эта игра является усложнением обычной игры в лошадки. Конюхи намечаются либо по желанию, либо считалочкой. «Старший конюх» дает сигналы таким образом, чтобы у детей было достаточно времени для движений, но чтобы они не устали.

В качестве отдыха в игру можно ввести такое добавление: «конюхи» осматривают лошадей, кормят их, чистят. Роли в игре меняются после каждого возвращения «лошадей» в конюшню.

«Лохматый пес»

Цель: совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Водящий — пес — на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами

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!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

«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 выбегать 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.

«Ястреб»

Дети собираются, количеством до 16 и больше, во дворе, в саду или в просторной комнате и бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать. Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок или свернутый жгут, — если они попадают в него, он считается убитым и из среды детей выбирается на его место другой.