

A decorative border of colorful hot air balloons (purple, green, and orange) surrounds the central text.

# Картотека ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подготовила :Пестова О.П



## Спящая лиса

**Ход игры:** Выбирают лису. Она уходит в угол площадки (нору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой — дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных лиса отводит в нору. Когда в норе окажется 2—3 ребенка, выбирается новая лиса. Игра повторяется со всеми детьми. В конце воспитатель отмечает самую ловкую лису.

## Найди свое место

**Ход игры:** Воспитатель распределяет детей на три подгруппы. Каждая строится у какого-либо физкультурного пособия (или дерева). Воспитатель предлагает детям назвать предмет и запомнить его. По сигналу дети разбегаются по площадке и бегут 0,5—1 мин. По команде «Найди свое место!» они должны построиться в прежнем месте. Подгруппа, построившаяся первой, выигрывает. Игра повторяется 3—4 раза.

## Найди себе пару

**Ход игры:** Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3—4 раза.

## Не задень!

**Ход игры:** Дети произвольно располагают на площадке различные предметы: мячи, кегли, кубики, чурбачки и т. п. По условиям игры они могут бегать по площадке в любом направлении, но не сталкиваться и не задевать предметы. Ребенок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть. Через 2 мин дети по сигналу воспитателя останавливаются. Воспитатель называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Ее можно усложнить, увеличивая число предметов и уменьшая площадку.

## Лиса в курятнике



**Ход игры:** На одной стороне площадки ставят гимнастические скамейки — это насест для кур. На противоположной стороне находится нора лисы. Один из играющих назначается лисой, остальные — куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда лиса поймает двух-трех кур. Можно ее повторить с другой лисой.

### На одной ножке по дорожке

**Ход игры:** Дети встают по краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3—4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на другой ноге.

### Зайцы и волк

**Ход игры:** Одного из играющих выбирают волком. Остальные — зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (чертят кружки). В начале игры зайцы стоят в своих домиках, волк — на другом конце площадки (в овраге). По сигналу воспитателя зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку. По сигналу «Волк!», волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Игра возобновляется. После того, как поймано 2—3 зайца, выбирается другой волк.

### Ловишки

**Цель:** Развивать увертливость, ловкость, быстроту.

**Ход игры:** дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойманным. После 2-3 пробежек пойманные дети подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

### Ловишки парами





**Цель:** Развивать увертливость, ловкость, быстроту.

**Ход игры:** Выбирают водящего. По сигналу воспитателя дети разбегаются.

Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару

с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют

пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы.

Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

### Ловишки - перебежки

**Цель:** Развивать увертливость, ловкость, быстроту.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине

площадки находится ловишка. После слов: «Раз, два, три. Беги!» — дети

перебегают на другую сторону площадки. Тот, до кого ловишка дотронулся,

считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек подсчитывает

число пойманных. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

### Палочка-выручалочка

**Ход игры:** Дети выбирают водящего считалочкой:

«Я куплю себе дуду

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!»

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. У стены рядом с ним помещают

палочку – выручалочку. Водящий берет палочку, стучит ею по стене и говорит:

Палочка, пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет.

После этих слов он идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко

называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: Палочка-

выручалочка нашла ... (имя игрока). Так водящий находит всех детей. Игра

повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить.

### Море волнуется

**Цель:** дать знания о различных пароходах, старинных парусниках, предметах

такелажа.





**Ход игры:** играющие сидят на стульях, каждому присваивается определенное название. Затем капитан начинает двигаться по внешнему кругу, называя предметы, необходимые для плавания. Все названные предметы встают. На слова «Море волнуется раз» дети начинают двигаться под музыку, изображая движения волн. Команда капитана «Море утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится капитаном.

## Почта

**Цель:** развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры.

**Ход игры:** игра начинается с переключки игроков и водящего:

- Динь, динь, динь!
- Кто там?
- Почта!
- Откуда?
- Из города...
- А что в том городе делают?

Водящий может сказать, что танцуют, поют, рисуют и т.д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Потом фанты выкупаются, выполняя различные задания.

## Телефон

**Ход игры.** Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего.

После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

## Летит — не летит

**Ход игры.** Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы,







ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант.

Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

### Снежный ком

**Цель:** учить формировать последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами.

**Ход игры:** групповая игра заключается в постепенном формировании последовательности слов, причем каждый следующий участник игры должен воспроизвести все предшествующие слова с сохранением их последовательности, добавив к ним свое слово. Игра проводится с передачей мяча.

### Запретный номер

**Цель:** способствовать развитию внимания.

**Ход игры:** играющие встают в круг. Нужно выбрать цифру, которую нельзя говорить, вместо нее надо хлопнуть в ладоши, молча нужное количество раз.

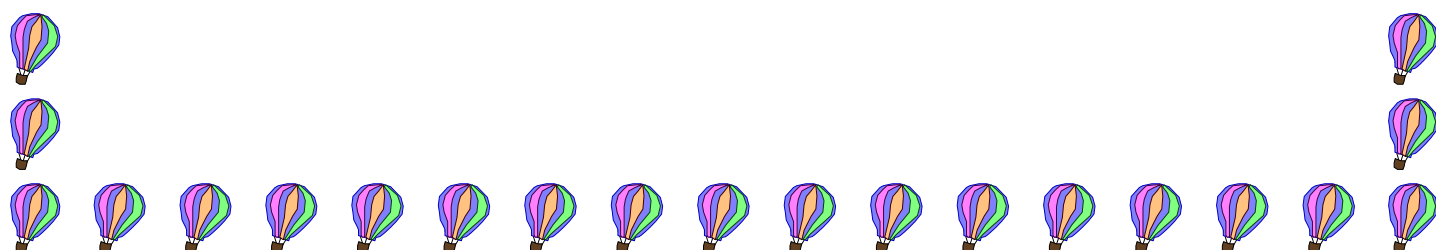
### Слушай команду

**Цель:** способствовать развитию внимания, совершенствовать умение самостоятельно организовываться, успокаиваться.

**Ход игры:** дети идут под музыку. Когда музыка замолкает все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду и тот час ее выполняют. лежат на земле, а 2 сверху, или 6 лежат на земле, а седьмой сверху.

### Ловля рыб

**Цель:** закреплять знания детей о различных видах рыб, совершенствовать умение действовать по правилам.





**Ход игры:** игроки делятся на две группы. Одни становятся напротив других на расстоянии нескольких шагов. Одна группа – рыболовы, вторая – рыбы. В начале игры у них происходит разговор:

- Что вы вяжете? (Рыбы)

- Невод. (Рыбаки имитируют движения)

- Что вы будете ловить?

- Рыбу.

- Какую?

- Щуку.

- Ловите.

Рыбы поворачиваются и бегут до черты. Рыбаки стараются выловить как можно больше рыбы.

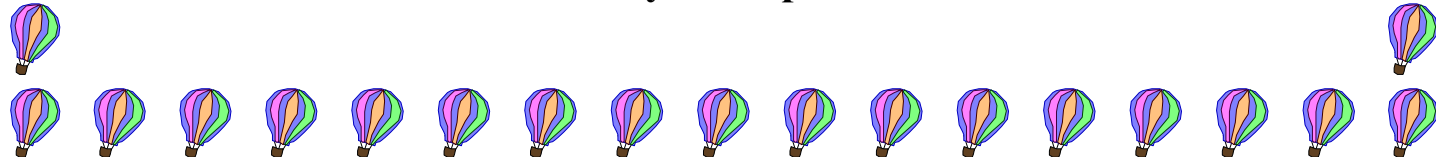
### Колечко

**Ход игры.** На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3 - 4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

### Уголки

**Ход игры:** Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле, в уголках которого занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим

### Кто лучше прыгнет





**Ход игры:** Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору.

Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удастся сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Водящий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

### Перебрасывание мяча

**Ход игры.** Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

**Правила.** 1. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту.  
2. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч.  
3. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

**Указания к проведению.** Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из - под ноги или руки.

**Вариант.** Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3—5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой оказывается больше игроков.







## Медведи и пчелы

**Ход игры:** Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

**Правила игры.** Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

## Охотники и зайцы

**Ход игры:** С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой.

Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.

На слова воспитателя "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал "Охотники!" зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

**Примечание.** Игра может длиться при условии, когда один и тот же охотник попадёт в 4-6 зайцев, после чего новых ведущих снова выбирают с помощью считалки.

Надо следить, чтобы охотники бросали мяч как правой, так и левой рукой и лишь под ноги зайцам. Мяч поднимает тот, кто его бросил.

## Удочка

**Цель:** развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.





**Ход игры:** Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

### Мы веселые ребята

**Ход игры:** Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), и говорят:  
«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три — лови!»  
На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей.  
По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

**Правила игры.** Бежать можно только после слова «лови» Пойманным считается тот, кого коснулся «ловишка». Игру повторять 2-3 раза.

### С кочки на кочку

**Ход игры:** На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда





все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает, увязшему, руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

**Правила:** прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег

## Гуси – лебеди

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

**Ход игры:** Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей». На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

Между ними находится логово «волка».

Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите

- Да, да, да!

- Ну, летите же домой!

- Серый волк под горой, не пускает нас домой.

- Что он делает?

- Зубы точит, нас съесть хочет.

- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

## Сделай фигуру

**Ход игры:** Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.





## Пронеси мяч, не задев кеглю

**Ход игры:** Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

## Затейники

**Ход игры:** Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на Месте!  
Дружно вместе  
Сделаем вот так...»

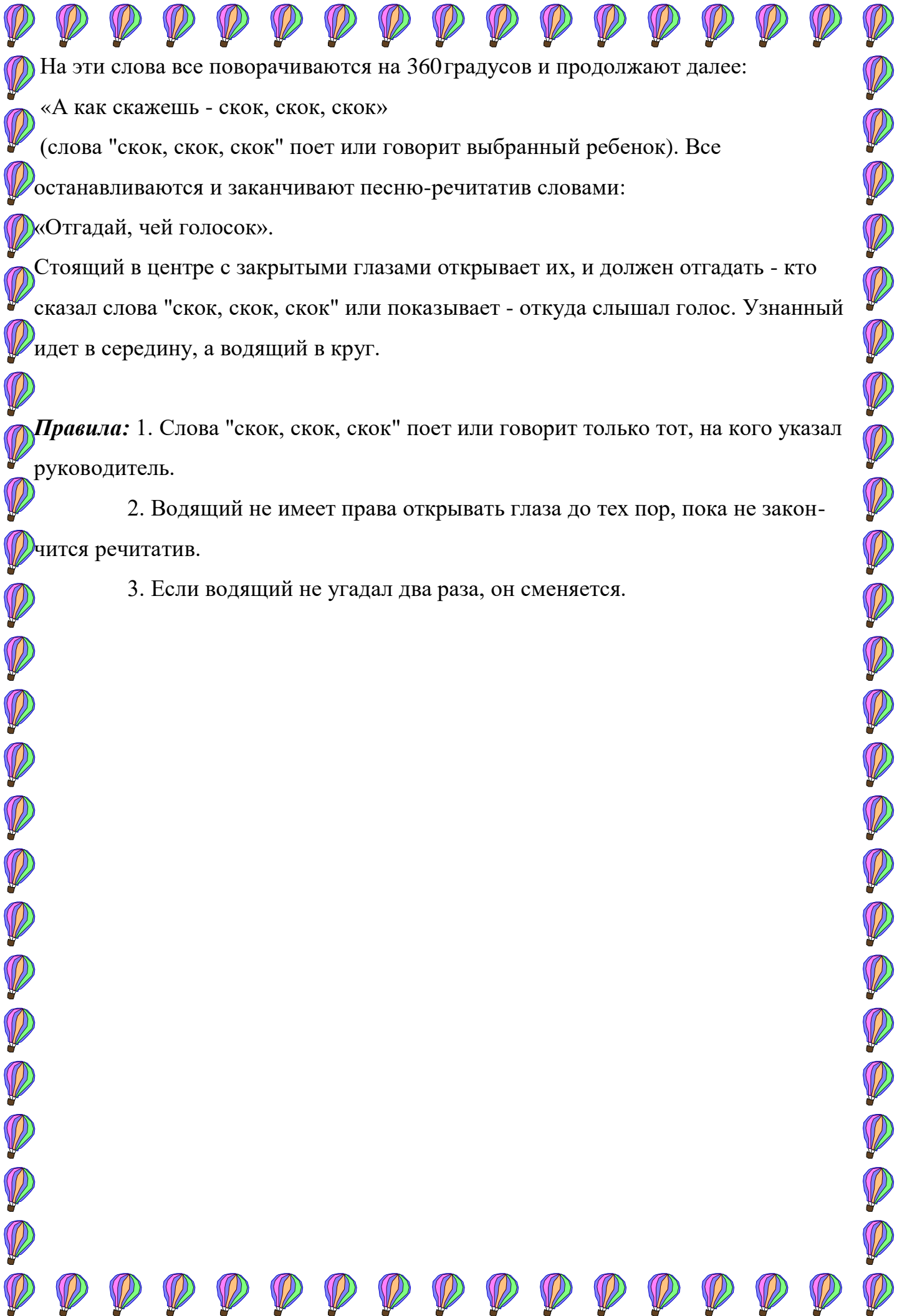
Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

## Отгадай, чей голосок?

**Ход игры:** Все играющие образуют круг. Один из играющих становится в середине круга с закрытыми глазами. Руководитель указывает на того, кто будет говорить или петь: "Скок, скок, скок".

Все играющие идут по кругу вправо и поют или говорят:

«Мы составили все в круг,  
Повернемся разом вдруг!»



На эти слова все поворачиваются на 360 градусов и продолжают далее:

«А как скажешь - скок, скок, скок»

(слова "скок, скок, скок" поет или говорит выбранный ребенок). Все

останавливаются и заканчивают песню-речитатив словами:

«Отгадай, чей голосок».

Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их, и должен отгадать - кто сказал слова "скок, скок, скок" или показывает - откуда слышал голос. Узнанный идет в середину, а водящий в круг.

**Правила:** 1. Слова "скок, скок, скок" поет или говорит только тот, на кого указал руководитель.

2. Водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится речитатив.

3. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.