

Картотека подвижных и спортивных игр

«Цветные автомобили»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.

Ход игры.

1 вариант.

По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети имеющие «руль» такого же цвета бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.

2 вариант.

По залу расставляются флажки или фишки разного цвета – это гаражи, дети находят свой гараж по цвету. По сигналу воспитателя – солнце встало, автомобили накачивают шины, заправляются бензином и выезжают на работу, дети начинают передвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга. В это время воспитатель меняет местами гаражи. По сигналу воспитателя – солнце садится за горизонт, дети должны найти свой гараж.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы Ловишка не осалил. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей примерно на середине между линиями, находится Ловишка. Дети говорят:

«Мы весёлые ребята,
любим бегать и играть,
ну попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, Ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

2 вариант.

Перебегая, дети могут бежать с захлестом голени, боковым галопом, прямым галопом.

«Кто скорее добежит до флажка»

Цель: учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

2 вариант.

Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

«Найди себе пару»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

Ход игры:

1 вариант.

Для игры необходимы флажки двух цветов по количеству детей. Каждый ребенок получает по одному флажку. По сигналу воспитателя – удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу – два удара в бубен, дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Ребёнку оставшемуся без пары говорят:

«Ты Сережа не зевай себе пару выбирай»

Затем по сигналу дети разбегаются по площадке и игра повторяется.

Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.

2 вариант.

Играющие ходят по площадке парами, когда начинает звучать музыка дети разбегаются в любом направлении. Когда музыка остановится, дети должны быстро найти себе пару.

Каждый раз пару менять.

3 вариант.

Использовать разные виды бега.

«Догони голубя»

Цель: учить детей бегать за предметом враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

1 вариант

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15*20см), игроки становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» - и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать её. Бежать, не оглядываясь назад, поймавший стрелу становится водящим.

2 вариант.

Можно использовать два голубя (2 стрелы).

«Стань первым»

Цель: учить детей бегать в колонне друг за другом, по сигналу встать первым, найдя кратчайший путь. Развивать умение действовать по сигналу, внимание, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети бегут в колонне, воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встаёт первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

2 вариант.

Первый – камешек, последний – шишечка. По сигналу - шишечка колонна идёт за ведущим, по сигналу - камешек колонна поворачивается кругом и идет за последним.

«Один - двое»

Цель: учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

2 вариант.

Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен –бег в парах, один удар – по одному.

«Совушка»

Цель: учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

Ход игры:

1 вариант.

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют

зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«У медведя во бору...»

Цель: учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

1 вариант.

На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии двух-трёх шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Выбирается медведь, остальные игроки – Дети.

Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, проговаривая слова:

« У медведя во бору
Грибы ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит».

Когда игроки произнесут слово «рычит» медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Игра повторяется.

2 вариант.

Выбирается два медведя.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.

Ход игры:

1 вариант.

Из числа играющих выбираются охотник и заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

2 вариант.

Круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам что и в первом варианте.

«Самолёты» (пилоты)

Цель: учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.

Ход игры:

1й вариант.

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полёту. По сигналу воспитателя: «к полёту готовься!» - дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите»- говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолёты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.

2 вариант.

Можно изменять виды бега, поменять местами ангараы.

«Не забегай в круг»

Цель: учить детей бегать, увёртываясь. Закрепить умение бегать боковым галопом с захлестом голени. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать выдержку, смелость.

Ход игры:

1 вариант.

На полу выкладывают или чертят большой круг. Дети располагаются за линией круга на одной стороне, воспитатель становится в круг. По сигналу дети перебегают на другую сторону, забегая в круг, но быстро стараясь выбежать из него. Воспитатель ловит тех, кто не успел выбежать из круга.

2 вариант.

В центр круга становится ребёнок, можно предложить перебежать прямым галопом, с захлестом голени.

«Лошадки»

Цель: учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.

Ход игры:

1 вариант.

Дети становятся парами: один –наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени. Воспитатель проговаривает:

Поехали, поехали
С орехами, с орехами.

К дедке по репку,
По пареньку,
По сладеньку.

Дети бегают, прищелкивая языком. Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у...» дети останавливаются, меняются ролями.

2 вариант.

По сигналу воспитателя наездники ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, наездники садятся отдыхать. Через 2-3 повторения дети меняются ролями.

«Ловишки»

Цель: учить детей быстро и легко бегать на носках, не наталкиваясь и увёртываясь, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, внимание, дыхательную систему.

Ход игры.

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный по считалке становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три лови!» - все дети разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается запятнать как можно больше ребят. Кого запятнали отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый Ловишка.

2 вариант.

Можно выбрать два ловишки. Нельзя ловить тех детей которые успели присесть.

«Достань до мяча»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте в верх стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

Ход игры:

на верёвку или ветку подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно, подпрыгивают, вверх стараясь задеть мяч двумя руками. Сначала выполняют дети небольшого роста, затем мяч поднимаю выше и подпрыгивают высокие дети.

Усложнение:

выполнять прыжок вверх с разбега 3-4 шагов.

«Не боюсь»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.

Ход игры:

1 вариант.

Один ребёнок Ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. играющие прыгают на двух ногах приговаривая: «Не боюсь!, не боюсь!». при этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину, Ловишка старается осалить кого -нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны.. как только Ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.

2 вариант.

Прыгать ноги в стороны вместе, осалить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

«Кто соберёт больше лент»

Цель: учить детей прыгать вверх на месте, стараясь достать ленточку, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

Ход игры:

На верёвку натянутую выше поднятых рук ребёнка на 15-20см. вешают небольшие ленточки. Дети встают под верёвкой и подпрыгивая на месте стараются снять как можно больше лент.

Снимать во время прыжка только одну ленточку.

Усложнение: подпрыгивать с разбега с 3-4 шагов.

«Скок - поскок»

ЦЕЛЬ: учить детей прыгать ритмично в соответствии со словами текста. Выполнять разные виды прыжков: ноги врозь вместе, одна нога вперёд, другая назад. Развивать умение действовать согласованно в парах, чувство ритма, внимание.

Ход игры:

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 метра. Воспитатель произносит потешку:

Скок-скок-поскок,
Молодой дроздок
По водичку пошёл,
Молодичку нашёл.

Одна шеренга прыгает на встречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги врозь вместе, или одна нога вперёд другая назад.

Молодиченька - невеличенька,
Сама с вершок,
Голова с горшок.

Останавливаются. Приседают, поднимают руки в стороны.

Те, кто прыгал, отходят назад начинают прыгать дети другой шеренги.

«Зайцы»

ЦЕЛЬ: учить детей перепрыгивать через полосы шириной 20-30см. на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Убегать быстро в норки по сигналу. Развивать ловкость, быстроту и точность движений.

Ход игры:

Дети зайцы располагаются в норках- кружочках, на противоположной стороне –будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал: «Собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется, когда собака поймает 2-3 зайца. Перепрыгивать через грядки на двух ногах, пойманные зайцы идут в будку к собаке, в норках зайцев ловить нельзя.

Усложнение: грядки могут быть высокими.

«Лягушки»

Цель: учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных – листика, четыре кочки попеременно – пруд. Играют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!

Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

«Птички и кошка»

Цель: учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке врассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

3-4 ребёнка изображают птиц, остальные – птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях – залезают на возвышение, вылетают, (спрыгивают на обе ноги), только по зову, птицы и бегают в пределах площадки. По сигналу воспитателя птенчики летят на возвышения, а кошка старается поймать птичек. Кошка не может ловить того кто стоит на возвышении. кошка пытается поймать птиц.

2 вариант.

Чертится большой круг или выкладывается из шнура. Дети – птички встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают кошкой, он становится в центре круга. Кошка засыпает, а птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает

ловить птиц, а они убегают за круг. Пойманных птичек кошка ведёт в центр круга.

«Вороны»

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Прыгать легко на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, влезать на скамейки самостоятельно. Развивать внимание.

Ход игры:

1 вариант.

Все дети вороны. Воспитатель говорит:

«Вот под ёлкой запущенной

Скачут по снегу вороны.

Кар-кар! Кар-кар!

Дети прыгают на двух ногах вокруг ёлки, пенька.

Из-за корочки подрались,

Во всё горло раскричались

Кар-кар! Кар-кар!

Бегают в разных направлениях, помахивая руками

Только ночка наступает,

Все вороны засыпают.

Кар-кар! Кар-кар!».

Влезают на ствол дерева, бревно, пеньки, скамейки.

«Прыгни - повернись»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги на носки с поворотом на 90 градусов влево вправо. Развивать внимание, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети свободно располагаются на площадке, прыгают на месте под счёт «один, два, три», на счёт четыре поворачиваются на право на 45 градусов, снова делают три прыжка на месте на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями делать перерыв – походить по площадке.

2 вариант.

Пытаться повернуться на 90 градусов.

«Лиса в курятнике»

Цель: учить детей спрыгивать с возвышения на обе ноги, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Бегать врассыпную не наталкиваясь. Развивать воображение, ловкость. умение подражать повадкам курочек, действовать по сигналу.

Ход игры:

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (скамейках) сидят куры. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Всё остальное место двор.

Один из игроков назначается лисой, остальные куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходя и бегают по двору, клюют зёрна, хлопают крыльями. По сигналу «лиса!» - куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит в свою нору. Игра повторяется.

2 вариант

Можно выбрать две лисы, приготовить разной высоты насесты.

«Зайцы и волк»

Цель: закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание.

Ход игры:

На одной стороне площадке дети-зайцы устаивают себе домики (кружочки). Выбирается волк – он находится на другом конце площадки (в овраге). воспитатель говорит:

«Зайки скачут, скок, скок, скок,
на зеленый, на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идёт ли волк».

Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идёт ли волк. Когда воспитатель произнесет последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их запятнать. Зайцы убегают каждый в свой дом. Пойманных зайцев волк уводит в овраг. Игра повторяется.

2 вариант.

У зайцев может быть общий дом.

«Позвони в колокольчик»

Цель: учить детей прыгать вверх с места, или слегка разбежавшись с силой отталкиваясь, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стопы.

Ход игры:

Воспитатель берёт маленький колокольчик на небольшом шнурке и держит его в руке или подвешивает на натянутый шнур, так чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Дети, подпрыгивая вверх, стараются дотронуться до колокольчика.

2 вариант

Дети подпрыгивают вверх, с небольшого разбега делая 3-4 шага. Колокольчиков можно повесить несколько на разной высоте.

«Воробушки и автомобиль»

Цель: учить детей прыгивать с возвышения на носки полусогнутые ноги, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На одном конце площадки размещаются на стульях или скамейках дети-воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля. По сигналу воспитателя дети воробушки прыгивают со скамеек и летают по площадке, в разных направлениях, когда раздаётся гудок автомобиля, воробушки улетают на свои места. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.

«Перепрыгни через ручеёк»

Цель: учить детей перепрыгивать через «ручeёк» шириной от 10-40см. делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.

Ход игры:

Выкладываются «ручейки» разной ширины. Детям предлагается перепрыгнуть через ручeёк, сначала там, где он узкий, затем там где он шире и т.д. Отмечается тот, сумел перепрыгнуть в самом широком месте.

«Пастух и стадо»

Цель: учить детей ползать на четвереньках, прогибая спину. Действовать по сигналу. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети изображают стадо- коров, телят. Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель говорит:

«Ранним - рано поутру,
пастушок Ту-ру-ру-ру-у!
а коровки в лад ему
затянули: Му-Му-Му-Му!»

на слова Ту-ру-ру-ру-у, пастушок играет в рожок, после слов Му-му-му, коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки и стадо идёт на зов пастуха. Он гонит их в поле –на другую сторону площадки. Там стадо пасётся некоторое время, затем пастух гонит их обратно в хлев. Выбирают нового пастуха, игра повторяется.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не прыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать враспынную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

1 вариант.

Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезает на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

2 вариант.

птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

«Котята и щенята»

Цель: учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с неё. Развивать мышцы плечевого пояса, быстроту движений, умение действовать по сигналу.

Ход игры.

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают –котят, другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне комнаты – в будках за скамейками, за лесенкой поставленной на ребро. Воспитатель предлагает котят побегать легко, мягко. На сигналб «щенята1» - вторая группа детей перелезает через скамейки и на четвереньках бегут за котятами и лают - «ав-ав-ав». Котята, мяукая, быстро влезает на гимнастическую стенку, после 2-3 повторений дети меняются ролями.

2 вариант.

Часть играющих изображают котят, часть –их хозяев. Котята сидят на 2 перекладине гимнастической стенки. Ребята зовут котят – кис-кис-кис, котята слезают с забора и бегут к ребятам пить молоко. Дети в это время приговаривают:

«Мохнатенький усатенький
как есть начнёт,
сразу песенки поёт»

На последнее слово котята убегают и снова влезает на забор. Ребята их ловя. Тот, кто поймает котёнка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью.

«Обезьянки»

Цель: учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет. Укреплять мышцы плечевого пояса, своды стоп. Развивать смелость, внимание.

Ход игры.

Воспитатель говорит детям, что они должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные смотрят, как обезьянки взбираются на деревья. Затем дети меняются.

2 вариант.

Дети перебираются с пролёта на пролёт – с дерева на дерево.

«Лови - бросай»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится не спеша чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.

2 вариант.

Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.

«Докати обруч до флажка»

Цель: учить детей катать обручи до зрительного ориентира рукой, не давая ему упасть. Развивать ловкость, моторику рук, координацию движений.

Ход игры:

Дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докати свой обруч до флажка ни разу не уронив получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.

2 вариант.

Катать обруч друг другу в парах.

«Брось - догони»

Цель: учить детей бросать мяч двумя руками через верёвку, расположенную на высоте 20см от пола, из исходного положения, лёжа на животе, догонять мяч. Развивать силу броска, быстроту движений.

Ход игры:

Натянуть верёвку на высоте 20-30см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3м обозначить линию. Игроки ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч вверх первым.

2 вариант.

Догнав мяч, вернуться, обратно перепрыгнув верёвку и прибежать на исходную линию.

«Подбрось повыше»

Цель: учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска..

Ход игры:

Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками как можно выше и стараются поймать слёта или от скака от земли.

«Скользкая цель»

Цель: учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель снизу с расстояния 2-2,5м, принимая правильное исходное положение. Развивать глазомер, силу, точность броска.

Ход игры:

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пенё с ровной поверхностью. Игроки встают вокруг на расстоянии 2-2,5м. по очереди бросают мешочки с песком, так чтобы они не упали, а остались лежать на нём.

2 вариант.

За удачные броски выдаётся фант.

«Брось дальше»

Цель: учить детей бросать большие мячи двумя руками, маленькие одной рукой, стараясь бросить как можно дальше. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их двумя руками из-за головы или от груди. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой.

2 вариант.

Там где мяч упадёт воспитатель делает отметку и предлагает бросить ещё дальше, отмечается тот кто смог бросить дальше.

«Шарики и столбики»

Цель: учить детей катать шарики руками, выполняя задания, прокатить в Воротики, через тоннель, как можно дальше. Развивать глазомер, мелкую моторику рук.

Ход игры.

На одной линии ставят несколько брёвнышек или цилиндров из крупного строительного материала с расстоянием 20-30см. Выходят по очереди 3-4 детей, становятся у обозначенного места примерно в 1,5-2м от предметов. Катят шарики, выполняя задания: прокатить через ворота, попасть в столбик, прокатить как можно дальше через тоннель.

2 вариант.

Можно устроить соревнование.

«Кто дальше»

Цель: учить детей катать обручи, стараясь с силой оттолкнуть от линии, догонять обруч не давая ему упасть. Развивать силу толчка, ловкость.

Ход игры:

Дети распределяются на три равные подгруппы. Каждая становится шеренгой в полуметре одна от другой. Первая подгруппа подходит к черте и получает по обручу. По сигналу одним толчком руки катят обручи вперед. Подбежав к своему обручу, каждый помечает место до которого докатился обруч. Затем обручи передают другой подгруппе, пока не поиграют все желающие. Рассмотрев отметины, дети определяют, кто всех дальше прокатил обруч.

2 вариант.

Толкнуть обруч так чтобы он докатился до ориентира.

«Подбрось - поймай»

Цель: учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.

Ход игры:

Воспитатель предлагает подбросить мяч вверх и поймать его. Мяч не прижимать к груди.

2 вариант.

Подбросить мяч вверх, подождать пока он ударится о землю, и только тогда его поймать, затем ударить мяч о землю и сразу поймать.

«Сбей булаву»

Цель: учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу игроки прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько раз булава была им сбита.

2 вариант.

Прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками. Ногой.

«Мяч через сетку»

Цель: учить детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер.

Ход игры:

Дети становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от натянутой сетки, берут большие мячи, двумя руками из-за головы

бросают через сетку, затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через сетку.

2 вариант

Две группы игроков встают по обе стороны сетки натянутой на 15см выше поднятой руки ребенка. Дети перебрасывают мяч друг другу из-за головы или от груди или

1 ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, воспитатель подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю.

«Кегли»

Цель: учить детей прокатывать мяч, в кегли стараясь сбить как можно больше кеглей. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд в плотную к друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий. Развивать координацию движений, глазомер, умение играть в парах.

Ход игры:

Игроки выполняют ряд заданий:

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками,
- Ударить мячом о землю и поймать двумя руками,
- Ударить о землю, сделать хлопок и поймать двумя руками,
- Ударить мячом о стену и поймать двумя руками,
- Ударить о стену сделать хлопок и поймать двумя руками.

«Кольцебросы»

Цель: учить детей набрасывать кольца правой, левой рукой на палочки. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети с заданного расстояния набрасывают кольца на палочки, укрепленные на подставке. Задача состоит в том чтобы как можно больше забросить колец.

2 вариант

Кольца использовать разного цвета, каждый ребёнок действует с кольцами одного цвета, и бросают их одновременно.

«Подарки»

Цель: учить детей выполнять прямой галоп, бегать друг за другом по кругу, не наталкиваясь друг на друга. Танцевать на месте, кружиться. Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом. Воспитывать умение выполнять движения согласованно.

Ход игры:

Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребёнок в центре. Игроки идут по кругу и говорят:

«Принесли мы вам подарки,
кто захочет тот возьмёт –
вот вам кукла с лентой яркой,
конь, волчок, и самолёт».

С окончанием слов останавливаются, стоящий в центре круга называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня – дети скачут, если куклу – пляшут, волчок – кружатся. Дети выполняют движения под слова:

«Скачет конь наш чок, чок, чок
Слышен топот быстрых ног»

- дети бегут по кругу друг за другом поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперёд.

«Кукла, кукла попляши,
красной лентой помаши»

– пляшут на месте, повернувшись вкруг.

«Вот как кружится волчок,
прожужжал и на пол лёг»

– кружатся на месте и присаживаются.

«Самолёт летит, летит
лётчик смелый в нём сидит»

– подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу.

«Слушай сигнал»

Цель: учить детей ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, быстроту реакции. Укреплять стопы ног.

Ход игры:

Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя её по сигналу с ходьбой на пятках, внешней стороне стопы и т.д.

2 вариант.

Изменять технику ходьбы по музыкальному сигналу.

«Колпачок и палочка»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой и против часовой стрелке, узнавать детей по голосу, выполнять все сигналы, соблюдать тишину. Развивать умение действовать по сигналу, слуху. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры:

Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держаться за руки, образуя круг. Идут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять –

Будет палочка стучать»

Ребёнок в колпачке стучит палочкой, с окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку, тот на кого она указывает, берётся за конец палки, называет имя стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал, если угадал тот идет в середину.

2 вариант.

Стоящие в кругу говорят: «Раз, 2, 3, 4, 5,

Будет палочка стучать,

А как скажет – скок, скок, скок,

угадай, чей голосок»

Вед стучит палочкой, показывает на одного из детей, тот говорит последние слова.

«Вернись на своё место»

Цель: учить детей ходить приставными шагами, влево, вправо, вперед, назад. Развивать умения выполнять задания в соответствии со счётом, закреплять умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги, между каждым играющим расстояние не менее 1м., место каждого обозначено камешком (шишкой, листиком). Под счёт воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на своё место.

2 вариант.

Делать приставные шаги вперёд, назад.

3 вариант.

Выполнять задания с закрытыми глазами.

«Ворота»

Цель: учить детей ходить парами по залу, площадке, делать ворота, поднимая руки вверх, действовать согласованно. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота», останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и останавливается впереди. Ходьба продолжается.

2 вариант.

Дети идут парами, не держась за руки.

«Великаны - карлики»

Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.

Ход игры:

Дети идут в колонне то широкими шагами на сигнал – «великаны», то мелкими на сигнал – «карлики».

«Стань первым»

Цель: учить детей ходить в колонне друг за другом, по сигналу идти названному ребёнку в начало колонны кратчайшим путём. Развивать умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей, все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

2 вариант

Идти в начало колонны кратчайшим путём.

«Шире шаг»

Цель: учить детей перешагивать несколько линий, делая широкие шаги, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, равновесие.

Ход игры:

Воспитатель чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см. дети перешагивают через линии или из кружка в кружок.

2 вариант.

Дети бегут, перешагивая через линии.

«Нади, где спрятано»

Цель: учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.

Ход игры:

Дети поворачиваются лицом к стенке, воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.

2 вариант.

Воспитатель говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо- если рядом.

«Найди и промолчи»

Цель: учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом воспитателю. Развивать выдержку, внимание.

Ход игры.

По сигналу воспитателя дети отворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет платок. Затем дети идут искать платок. Нашедший не показывая вида, подходит к педагогу, и говорит, где он обнаружил платок и становится на своё место в шеренге, или садится на скамейку. Игра продолжается пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется.

«Кто ушёл»

Цель: учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.

Ход игры.

Дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков, запоминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Угадай, кто ушёл?» если ребёнок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается то снова уходит, прячется другой ребёнок.

«Прятки»

Цель: учить детей искать своих товарищей называть их по имени. развивать ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры:

По считалке выбирается водящий. Тот становится возле педагога и закрывает глаза, остальные дети прячутся. Водящий говорит: раз, 2, 3, 4, 5, я иду искать! Обнаружив ребёнка, он называет его по имени, ребёнок выходит из укрытия и подходит к воспитателю. Когда водящий найдёт 4-5 детей, на роль ведущего назначается другой.

«Кони»

Цель: учить детей выполнять прямой галоп, используя всю площадку, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать умение играть не убегая за пределы площадки, координацию движений.

Ход игры:

Дети изображают коней, воспитатель – пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:

«Тары, тары, та-Ра-Ра
ушли кони со двора.

Со двора то на село,
А село то далеко,
На зелёный лужок,
Да во тёмный во лесок».

Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги, бьют копытами, машут головой.

«Долго тех коней ловили,
долго по лесу бродили,
а ловили то уздой,
а поймали, привязали,
чтоб опять не убежали»

дети скачут галопом по всей площадке, с окончанием слов пастух гонит коней к селу.

«Хохлатка»

Цель: учить действовать в соответствии с текстом, развивать творчество,.
Воспитывать интерес к народным играм.

Ход игры:

На роль хохлатки воспитатель заранее назначает ребёнка, а остальные дети –цыплята. Одному из играющих воспитатель даёт свистульку. Все действия исполняются согласно тексту песни. В конце хохлатка помогает цыплёнку слезть с пенька, забирает у него свистульку и отдаёт её другому цыплёнку.

Песню исполняет сам воспитатель:

«Вот хохлатка в сад вывела цыплят,
Влез цыплёнок на пенёчек,
И свистит он в свой свисточек
Целый час подряд,
Мать из далека все зовёт сынка:
- куд-куда, куд-куда!

Он свистит одно и тоже, что никак он слезть не может
С этого пенька».

«Жмурки с колокольчиком»

Цель: учить детей ходить на звуковой сигнал, развивать ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Одному из детей дают колокольчик, двое других жмурки им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют, тот кто поймает ребёнка с колокольчиком, меняется с ним местами. Для этой игры нужно ограничивать пространство.

2 вариант.

Жмурок может быть больше.

Подвижные игры

Средняя группа

Игры с бегом.

1. Цветные автомобили.
2. Мы весёлые ребята.
3. Кто скорее добежит до флажка.
4. Найди себе пару.
5. Догони голубя.
6. Стань первым.
7. Один – двое.
8. Совушка.
9. у медведя во бору.
10. Бездомный заяц.
11. Самолёты
12. Не забегай в круг.
13. Лошадки.
14. Ловишки.

Игры с прыжками.

1. Достань до мяча.
2. Кто соберёт больше лент.
3. Скок- поскок.
4. Не боюсь.
5. Зайцы.
6. Лягушки.
7. Птички и кошка.
8. Вороны.
9. Прыгни – повернись.
10. Лиса в курятнике.
11. Зайка серый умывается.
12. Огуречик, Огуречик.
13. зайцы и волк.
14. Позвони в колокольчик.
15. Воробушки и автомобиль.
16. Перепрыгни через ручеёк.

Игры с ползанием и лазанием.

1. Пастух и стадо.
2. перелёт птиц.
3. Котята и щенята.
4. Обезьянки.

Игры с бросанием и ловлей.

1. Лови – бросай.
2. докати обруч до флажка.
3. Брось – догони.
4. Подбрось повыше.
5. Скользящая цель.
6. Брось дальше.
7. Шарики и столбики.
8. Кто дальше.
9. Подбрось, поймай.
10. Сбей булаву.
11. Мяч через сетку.
12. Кегли.
13. Школа мяча.
14. Кольцебросы.

Игры с ходьбой.

1. Подарки.
2. колпачок и палочка.
3. Вернись на своё место.
4. Ворота.
5. Слушай сигнал.
6. Великаны – карлики.
7. Стань первым.
8. Шире шаг.
9. Найди где спрятано.
10. Найди и промолчи.
11. Кто ушёл.
12. Прятки.

Народные игры

1. Кони
2. Хохлатка.
3. Жмурки с колокольчиком.