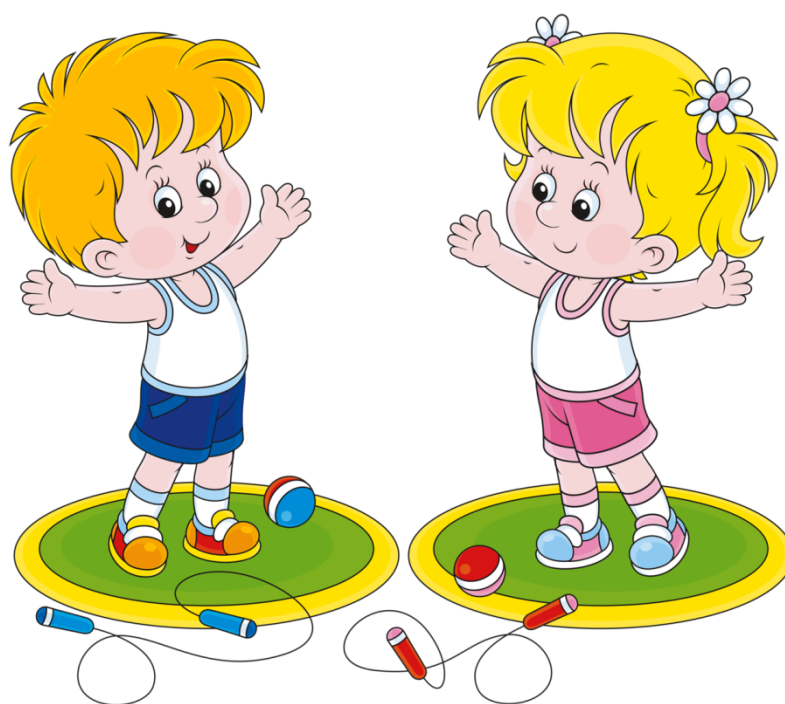


**Каталог подвижных игр
(средний возраст)**

Составитель:

Зиганьшина А. Н., инструктор по физической культуре



БАРАШЕК
БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ
БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ
БУСИНКИ
В ОГОРОДЕ У РЕБЯТОК
ВЕРНИСЬ НА СВОЁ МЕСТО
ВО БЕРЛОГЕ, ВО ЛЕСУ
ГДЕ ПОЗВОНИЛИ?
ГРИБЫ-ШАЛУНЫ
ДЕРЕВЬЯ И ПТИЦЫ
ЁЛКА, БЕРЁЗА, ДУБ
ЖАВОРОНОК
ЗА СОБАЧКОЙ
ЗАЙМИ МЕСТО В АВТОБУСЕ
ЗАЙЦЫ И ВОЛК
ЗАМРИ
ЗИМА - ЛОВИШКА
КОТ И МЫШИ
КОТЯТА И ЩЕНЯТА
КРОЛИКИ
ЛЕТАЕТ - НЕ ЛЕТАЕТ
ЛИСА В КУРЯТНИКЕ
ЛОВИШКА С ЛЕНТОЧКОЙ
ЛОХМАТЫЙ ПЕС
МЫ ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ
МЫШКИ В ДОМЕ
НАЙДИ ПАРУ
НАЙДИ ПАРУ (ПОСУДА)
ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ
ПЕТРУШКА
ПИЛОТЫ
ПОДАРКИ
ПТИЧКИ И КОШКА
ПЯТНАШКИ

САДОВНИК

САМОЛЕТЫ

СЕГОДНЯ МАМЕ ПОМОГАЕМ

СКВОРЕЧНИКИ

СОБЕРИТЕСЬ У МЯЧЕЙ

СТОРОЖ И ЗАЙЦЫ

ТИШИНА

У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

УГАДАЙ-КА

ХОЧЕШЬ С НАМИ ПОИГРАТЬ?

ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ

ЧТОБЫ СИЛЬНЫМ БЫТЬ И ЛОВКИМ

ШИШКИ, ЖЁЛУДИ, ОРЕХИ

НАЙДИ ПАРУ (ПОСУДА)

Задачи: Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Воспитывать инициативу, сообразительность.

Инвентарь: 8 – 10 кружков из картона (диаметр 10 см) – «блюдца», 8 – 10 квадратов из картона (сторона 10 см) разных цветов «чашки». С обратной стороны приклеены «липучки», чтобы прилепить атрибуты к одежде игроков.

Описание: дети делятся на 2 группы. Одной группе детей к одежде прикрепляют «Блюдца», другой – «чашки». По сигналу педагога играющие разбегаются по площадке. После слов педагога:

Раз – два – три,

Пару себе найди! –

Дети должны встать в пару «чашка – блюдце» соответствующего цвета»

ЛЕТАЕТ - НЕ ЛЕТАЕТ

Задачи: Развивать внимание и умение быстро реагировать на сигнал.

Описание: дети встают в круг. Педагог вразбивку произносит названия предметов мебели, зверей, птиц, насекомых. Если названный предмет летает, дети поднимаются на носочки, разводят руки в стороны, если не летает – присаживаются на корточки.

МЫШКИ В ДОМЕ

(средний возраст)

Задачи: Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать командное чувство.

Описание: играющие делятся на две равные по количеству детей группы. Первая группа, взявшись за руки, образует круг. Это – «мышеловка». Вторая группа детей – «мышки» - располагается в рассыпную с внешней стороны круга. Дети, изображающие мышеловку, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротики, и произносят следующие слова:

*Поселились в доме мышки
Все погрызли шалунишки.
Мышки, мебель не грызите,
Вы из дома уходите!
Уходите поскорей,
Не пугайте вы детей!
Мышеловки мы поставим,
Быстро вас сейчас поймаем!*

Пока дети первой группы проговаривают текст, «мышки» быстро вбегают в круг и выбегают из него, пробегая под воротиками. После слов «*Быстро вас сейчас поймаем!*» «мышеловка» закрывается – дети присаживаются на корточки, опускают сцепленные руки вниз. Затем группы меняются ролями, игра продолжается.

ПОДАРКИ (средний возраст)

Задачи: Развивать память, умение согласовывать слова с действиями; воображение; пластичность и образность движений.

Описание: дети, взявшись за руки, идут по кругу, один ребенок в центре. Играющие идут по кругу и говорят:

*Принесли мы всем подарки,
Кто захочет, тот возьмет.
Вот вам кукла с лентой яркой,
Конь, волчок и самолет.*

С окончанием слов дети останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет

коня – дети скажут: *Скачет конь наш – чок, чок, чок,*

Слышен топот быстрых ног.

Куклу – пляшут «пружинка»: *Кукла, кукла, попляши,
красной лентой помаши.*

волчок - кружатся на месте и присаживаются: *Вот как кружится волчок,
Прожужжал и на пол лег.*

Самолет – подняв руки, бегут друг за другом: *Самолет летит, летит,
Летчик смелый в нем сидит*

Стоящий в кругу выбирает нового водящего.

МОРОЗ (средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге врассыпную. Развивать скоростные качества; умение согласовывать слова с действиями; воображение/

Описание: На площадке обозначается два дома. Первый дом водящего - «мороза», второй – детей. «Мороз» стоит в своем доме, дети подходят к его дому и произносят слова:

*Ох, Мороз, Мороз, Мороз,
Мерзнут руки, мерзнет нос.
Нас, Мороз, не обижай!
Не пугай! Не угрожай!
Хватит по лесу трещать!
Тебе, Мороз, нас не догнать!*

После последних слов играющие убегают в свой дом, водящий старается их догнать. Когда «Мороз» коснется кого-либо из детей, этот ребенок должен остановиться, поднять руки в стороны, он – замороженный.

СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР игра малой подвижности (средний возраст)

Задачи: Развивать умение согласовывать слова с действиями; воображение; пластичность и образность движений.

Описание: дети выполняют движения в соответствии с текстом:

<i>Снежинки, снежинки по ветру летят,</i>	Легкий бег врассыпную
<i>Снежинки, снежинки на землю хотят.</i>	
<i>А ветер дует все сильнее и сильнее,</i>	Бег с поворотом вокруг
<i>Снежинки кружатся быстрее и быстрее.</i>	себя.
<i>Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,</i>	Дети подбегают к
<i>Снежинки слетелись в большой снежный ком.</i>	взрослому и приседают вокруг него на корточки.

ДЕРЕВЬЯ И ПТИЦЫ

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Развивать умение согласовывать слова с действиями; воображение; пластичность и образность движений.

Описание: дети выполняют движения в соответствии с текстом:

*Руки подняли и помахали-
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти
встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут - покажем:
Крылья сложили назад.*

ВЕРНИСЬ НА СВОЁ МЕСТО

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер.

Описание: дети стоят в две шеренги. Между играющими расстояние не менее 1 м., место каждого ребенка обозначено предметом. Под счет взрослого дети делают 3 – 4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь вернуться на свое место.

ПТИЧКИ И КОШКА

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах, беге на носках. Развивать ловкость, внимание.

Описание: педагог очерчивает на площадке круг. За кругом находятся дети – это «птички». В центре круга водящий – «кошка». Водящий сидит на корточках с закрытыми глазами – «кошка спит». По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) «птички» начинают прыгать на двух ногах из круга в круг, «летать» - бегать на носочках внутри круга. По второму сигналу педагога «кошка» просыпается и начинает ловить «птичек». «Птички» стараются «улететь» от «кошки» за черту – в свой дом.

Правила: «кошка» ловит «птичек» только внутри круга.

ПИЛОТЫ

Задачи: Упражнять в ориентировке в пространстве. Развивать внимание. Воспитывать командное чувство.

Описание: Дети разделены на 3 – 4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом, за командиром. Звенья расположены в разных местах зала, отмеченных цветными флажками, - это «аэродромы». По сигналу дети «заправляют керосином самолеты», «заводят моторы», «расправляют крылья» педагог говорит: «Пилоты готовы к полету!» - и дети «летят» (бег врассыпную по залу) по сигналу «На посадку» команды строятся у своих флажков (на «аэродромах»). Выигрывает то звено, которое первым «приземлится». Игра повторяется 3 -4 раза.

Усложнение: педагог незаметно меняет флажки местами, пока «самолеты» летают.

ЗА СОБАЧКОЙ

Задачи: Упражнять в ходьбе по кругу (не держась за руки). Развивать моторную память, внимание, ловкость.

Описание: Играющие встают по кругу на некотором расстоянии друг от друга. Место каждого ребенка обозначено кружком (снежком). Водящий – «собачка» находится с внешней стороны круга (на водящего можно надеть маску собачки или дать в руки игрушку собачки). По сигналу педагога «собачка» идет около круга и, дотрагиваясь до игроков (по своему выбору), произносит: «За мной!» играющие, которых выбрал водящий, выполняют за ним все движения (пройти на носочках, поставить руки в стороны, вверх и т.п.). водящий, собрав группу из 5 – 6 человек уводит ее в сторону на расстояние 1,5 – 2 м, продолжая выполнять различные движения, а потом неожиданно произносит: «По местам!». Дети, которых увела «собачка», бегут к кругу и стараются занять любое свободное место («собачка» тоже). Игрок, оставшийся без места становится новым водящим – «собачкой».

БАРАШЕК

Задачи: Упражнять в беге врассыпную, с увертыванием. Развивать скоростные качества; умение согласовывать слова с действиями.

Описание: Дети образуют круг. В центре круга стоит «барашек»

Есть у нас барашек	<i>Ходьба на месте</i>
В шубке из кудряшек	
Сам барашек беленький,	<i>Выполняют</i>
С хвостиком сереньким.	<i>«пружинку»</i>
Очень шаловливый	<i>Хлопают в ладоши</i>
Вовсе не пугливый	
Нас, барашек, не бодай!	<i>Повороты вправо-</i>
Лучше с нами поиграй!	<i>влево, руки на поясе.</i>
Лучше с нами поиграй,	<i>Разбегаются</i>
Деток быстро догоняй!	<i>врассыпную.</i>
	<i>«Барашек» догоняет</i>
	<i>детей.</i>

УГАДАЙ-КА

Задачи: Развивать внимание, воображение. Воспитывать выдержку.

Описание: Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог стоит в центре круга, дети начинают движение в правую сторону, произносят текст:

*Угадай-ка, угадай-ка,
Ну-ка, с нами поиграй-ка!
Твои загадки отгадаем,
Мы овощи и фрукты знаем.*

Педагог подает команду «Стоп!», дети останавливаются. Педагог называет имя ребенка, который будет отгадывать название овоща или фрукта по описанию.

Педагог: *Саша*, угадай! Что это за овощ – зеленого цвета, у него много одежек и все без застежек, внутри находится белая, сладкая кочерыжка?

Ребенок: Это капуста.

В ОГОРОДЕ У РЕБЯТОК

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в ходьбе по кругу (не держась за руки). Развивать умение согласовывать слова с действиями.

Описание: Дети образуют круг и встают лицом в его центр:

В огороде у ребяток	<i>Шагают на месте, высоко поднимая</i>
Много, много ровных грядок	<i>колени.</i>
Там растут горох и лук, Помидоры и капуста, Огурцы и кабачки.	<i>Выполняют «пружинку», хлопая в ладоши.</i>
Есть их очень-очень вкусно	
Мы с корзинами идем,	<i>Идут по кругу друг за другом.</i>
Овощей мы наберем	
Пробежим вдоль гряд с друзьями, Громко, громко крикнем маме:	<i>Бегут по кругу друг за другом.</i>
«Двери, мама, открывай! Мы несем наш урожай!»	<i>Имитируют стук в дверь. Разводят руки в стороны, слегка Наклоняются вперед.</i>

СТОРОЖ И ЗАЙЦЫ

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением, беге враспынную. Развивать скоростные качества, ловкость

Описание: На одной стороне площадки очерчивают место для «сторожа». На другой стороне обозначают домики для «зайцев». В каждом домике находится 2 – 3 зайца. Сторож обходит площадку – «огород», делая вид, что он разыскивает следы зайцев, проверяет, не погрызли ли они фруктовые деревья, не съели ли морковку и капусту; затем сторож возвращается к себе. По сигналу педагога «зайцы» выбегают из своих домиков в огород, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, присаживаются на корточки – «грызут овощи». По сигналу педагога «Сторож идет!» «зайцы» бегут в домики, а «сторож» старается поймать кого-либо из них.

МЫ ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ

(средний возраст)

Задачи: Развивать умение согласовывать слова с действиями.

Описание: Дети – листочки выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы листочки, мы листочки,	<i>Стоя, поднять руки вверх.</i>
Мы осенние листочки.	<i>Покачивание туловища в стороны.</i>
Мы на веточке сидели.	
Ветер дунул – полетели.	<i>Присесть на корточки.</i>
Мы летали, мы летали.	<i>Бег в разных направлениях.</i>
А потом летать устали.	
Перестал дуть ветерок -	
Мы присели все в кружок.	<i>Присесть на корточки.</i>
Ветер снова вдруг подул	
И листочки быстро сдул	<i>Бег, медленно кружась на месте</i>
Все листочки полетели	<i>Приседание на корточки</i>
И на землю тихо сели	

СОБЕРИТЕСЬ У МЯЧЕЙ

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в построении в шеренгу (колонну). Упражнять в легком беге. Развивать внимание, память.

Инвентарь: 3 мяча разных цветов.

Описание: Дети строятся в 3 шеренги (колонны) в разных местах площадки. Перед каждой шеренгой лежит мяч (мячи разных цветов). По сигналу инструктора дети разбегаются в рассыпную по площадке, не выходя за её пределы. На второй сигнал инструктора:

«Соберитесь у мячей!

Раз, два, три – скорей, скорей!»

Каждая шеренга должна построиться за мячом определённого цвета в первоначальном порядке.

ГРИБЫ-ШАЛУНЫ

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге. Развивать ловкость.

Описание: На площадке очерчивается круг – «корзинка грибника». В корзинке находятся дети-«грибы». «Грибник» - водящий присаживается на корточки в 2 -3 м от круга – он долго ходил по лесу, устал, заснул.

Инструктор произносит слова:

*«На пеньке сидит грибник,
Отдыхает, крепко спит.
Тише-тише, не шумите,
Грибника не разбудите!»*

Дети-«грибы» выбегают из «корзинки», прыгают, шалют на лужайке. Инструктор говорит: «Грибник проснулся!». «Грибник» после слов педагога просыпается, видит, что «грибы рассыпались» - разбежались, начинает догонять детей – «собирать грибы в корзинку». Тот, кого «грибник» запятнал, становится следующим водящим-«грибником».

ШИШКИ, ЖЁЛУДИ, ОРЕХИ

(средний возраст)

Задачи: Развивать ловкость, скоростные качества, внимание.

Инвентарь: 3 ведерка, шишки – 20 шт., жёлуди – 20 шт., грецкие орехи – 20 шт.

Описание: Дети строятся в шеренгу на одной стороне площадки по командам. 1- команда – «шишки», 2-я – «жёлуди», 3-я – «орехи». Около команд стоит по одному ведерку. На расстоянии 3- 4 м. от команд инструктор вперемешку рассыпает шишки, жёлуди и орехи. Инструктор произносит текст:

«Принес из леса муравей

Мешок подарков для детей.

Эй, ребята, не зевайте!

Подарки леса собирайте!»

После слов инструктора дети начинают собирать плоды деревьев в ведерки – каждая команда в свое ведерко.

Правила: Дети при переноске плодов берут в руки только по одному плоду, переносят в свое ведерко и только потом берут следующий плод.

СЕГОДНЯ МАМЕ ПОМОГАЕМ

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, в ловле мяча. Способствовать развитию речи.

Инвентарь: резиновый мяч

Описание: Дети встают в круг. Инструктор находится в центре круга, в руках он держит мяч, который по очереди кидает детям после произнесения слов:

«Сегодня маме помогаем,

На стол посуду собираем.

Я буду мячик вам кидать,

А вы – посуду называть!»

Ребенок, поймавший мяч, кидает его обратно инструктору, одновременно называя посуду (чашка, кружка, блюдце, тарелка...).

ПЯТНАШКИ (средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге с увертыванием. Развивать слуховое внимание.

Описание: Дети врассыпную ходят по площадке, инструктор в это время произносит следующие слова:

«Любим мы играть в пятнашки,

Убегать и догонять.

Запятнаем много деток –

Раз, два, три, четыре, пять!

Ну-ка, Петя (Маша...), выбегай,

Ты ребяток догоняй!»

Названный по имени ребенок останавливается, поднимает руку вверх, громко говорит: «Я пятнашка!» - и начинает догонять и пятнать детей. Все участники игры разбегаются по площадке. После того как пятнашка коснется 2 -3 детей рукой – запятнает, инструктор останавливает игру.

Дети вновь расходятся по площадке, игра повторяется.

ВО БЕРЛОГЕ, ВО ЛЕСУ (средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге. Учить согласовывать слова с действиями.

Описание: «Медведь» сидит в «берлоге», на другой стороне площадке находится дом детей. После слов инструктора: «Идите, дети, в лес гулять, дрова для печки собирать!» - дети выходят из своего дома и идут в «лес». В «лесу» дети гуляют, собирают веточки, хворост и т.п. (наклоняются, выпрямляются, выполняют другие имитационные движения). Дети хором произносят:

<i>« Во берлоге под сосной, В чаще спит медведь лесной. Крепко-крепко мишка спит, На ребяток не рычит.</i>	<i>Тише. Дети, не шумите, Вы медведя не будите. Ой, проснулся, он беда, Разбегайтесь кто куда!»</i>
--	---

После слов: «Разбегайтесь кто куда!» «медведь» начинает ловить детей. Дети убегают от «медведя» в свой дом. Тот, из игроков, кого медведь поймает (коснется рукой), уходит в «берлогу» «медведя».

Варианты: Ввести в игру второго медведя.

ЧТОБЫ СИЛЬНЫМ БЫТЬ И ЛОВКИМ

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Закреплять знания о видах спорта, развивать воображение.

Описание: Дети становятся в круг, поворачиваются лицом в круг. В центре круга водящий. Водящий произносит текст, во время которого дети хлопают в ладоши:

«Чтобы сильным, ловким быть,

Со спортом должен ты дружить.

Все вида спорта должен знать,

Чтобы спортсменом скоро стать».

После слов водящий имитационными движениями показывает какой-либо вид спорта (плавание – гребки руками; футбол – удар по мячу ногой; баскетбол – ведение мяча – попеременно движение руками вверх-вниз; хоккей – замах на шайбу воображаемой клюшкой). Затем внимательно смотрит на движения всех детей и выбирает ребенка, который выполнил показанное движение лучше всех. Он становится следующим ведущим.

ЗАЙМИ МЕСТО В АВТОБУСЕ

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в умении строиться в колонну по одному. Развивать выдержку, память.

Описание: дети строятся в колонну по одному, затем присаживаются на корточки – «едут в автобусе». По команде инструктора «Остановка!» играющие встают и гуляют по площадке. По команде «Займи место в автобусе!» дети находят свое место в колонне, спокойно подходят к нему, присаживаются на корточки и снова «едут в автобусе».

ЗАМРИ

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Развивать умение удерживать статическую позу. Развивать выдержку.

Описание: Дети свободно передвигаются внутри четко ограниченной площадки. По команде инструктора «Замри!» каждый ребенок должен принять и держать позу, отражающую характерные признаки какой-либо домашней птицы, например:

- ❖ Петух – ноги вместе, левая рука поднята вверх, кисть руки – к темени, пальцы широко расставлены – «гребешок»; правая рука – к спине, пальцы руки широко расставлены – «хвост».
- ❖ Курица – ноги слегка расставлены; наклониться вперед, голова прямо, руки назад – вверх, крылья подняты.
- ❖ Утка – присесть на корточки, ладони рук сложить вместе, приложить к носу – клювик утки.

Инструктор обходит детей, смотрит на принятые ими позы, выявляет тех, кто шевелится или принял бессодержательную позу.

ЁЛКА, БЕРЁЗА, ДУБ

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Развивать внимание, воображение.

Описание: Дети строятся в колонну по одному, после слов инструктора начинают двигаться по кругу друг за другом.

«По дорожке мы идем и деревья узнаем!»

По команде инструктора «Ёлка!» дети останавливаются и поднимают руки в стороны – вниз.

По команде «Берёза!» дети останавливаются, поднимают руки вверх, слегка покачивают руками влево-вправо.

По команде «Дуб!» прыжком ставят ноги на ширину плеч, руки – в кольцо перед грудью. Тот из детей, кто ошибся в выполнении команд, отходит в сторону от играющих. Побеждают 2 -3 самых внимательных игрока.

Примечание. При разучивании игры рекомендуется на начальном этапе использовать 2 команды (например, «ёлка» и «берёза»), затем добавить 3-

ТИШИНА

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Учить согласовывать свои действия с текстом.

Описание: Дети идут по кругу и произносят слова:

*«Тишина у пруда,
Не колышется вода.
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши».*

После этих слов дети останавливаются, приседают, опускают голову, сидят не шевелясь. Тот, кто пошевелился, считается проигравшим.

САДОВНИК

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге с увертыванием.

Описание: Играющие – «цветы» строятся в шеренгу за линией, водящий - «садовник» встает на противоположной стороне площадке, за 2-й линией, лицом к играющим – «цветам». Одновременно с движением водящий произносит слова:

*«За цветами в сад пойду,
Из цветов венок сплету.*

«Цветы» отвечают:

«Ты, садовник, нас не рви,

Не плети из нас венки.

От тебя мы убежим.

Сорвать цветочки не дадим».

По окончании текста дети – «цветы» перебегают на другую сторону площадки, за вторую линию. «Садовник» старается дотронуться до кого-либо рукой – «сорвать цветок». Тот ребенок, до которого дотронулся «садовник», останавливается, приседает на корточки – «цветок сорван».

СКВОРЕЧНИКИ

(средний возраст)

Задачи: Развивать слуховое внимание, ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге.

Описание: Дети стоят парами в обруче – это скворцы в скворечниках. Один скворец остается без скворечника. По сигналу «Скворцы летят!» все дети выбегают из обручей и бегают, изображая скворцов. По сигналу «Скворцы прилетели!» нужно быстро занять любой скворечник, став в него парой. Кто опоздал – проиграл.

Варианты: Сигнал для вылета скворцов может быть музыкальный, соответственно сигнал для прилета – прекращение музыки. По залу можно произвольно разложить медболы и предложить детям обегать их.

ЖАВОРОНОК

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Развивать слуховое внимание, выдержку.

Описание: Дети встают в круг и закрывают глаза. «Жаворонок», звеня колокольчиком, идет за детьми, говоря:

*«В небе жаворонок пел,
Колокольчиком звенел,
Порезвился в вышине,
Спрятал песенку в траве,
Тот, кто песенку найдет,
Будет весел целый год!»*

После этих слов «жаворонок» кладет колокольчик кому-нибудь из детей в руки. Затем дети открывают глаза, и названный ребенок по звону должен узнать, у кого в руках спрятан колокольчик.

ЗИМА - ЛОВИШКА

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей ловкость, внимание. Упражнять в ловле мяча, в беге с увертыванием.

Описание: Дети стоят в кругу. В центре круга стоит инструктор со «снежком» в руке. Рядом с ним в центре круга лежит шапка «зимы». Инструктор подбрасывает снежок вверх и называет имя ребенка. Этот ребенок должен поймать снежок и быстро надеть шапку Зимы. Он становится ловишкой и ловит детей.

У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ

(средний возраст)

Задачи: Отрабатывать бросок мяча через сетку. Развивать у детей ловкость.

Описание: Дети делятся на две равные команды по 4 – 5 человек. Командам дается по 5 мячей. По свистку игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперников до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после свистка окажется меньше мячей.

ЛОВИШКА С ЛЕНТОЧКОЙ

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге парами.

Описание: Посередине зала из шнура длиной 5 -6 м выкладывается круг. На льдине живет пара белых медведей. Остальные дети - тюлени и моржи. Белые медведи охотятся за тюленями и моржами парой, не размыкая лап. Кого медведи поймают – отводят на свою льдину. Каждый раз, когда на льдине двое детей, они образуют новую пару белых медведей и сами ловят свою добычу.

КОТЯТА И ЩЕНЯТА

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в беге.

Описание: Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне площадки за скамейкой. Инструктор предлагает побегать котяткам легко и мягко. На слова инструктора «Щенята!» вторая группа детей перелезает через скамейку. Они бегут за котятками и лают. Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. После двух повторений дети меняются местами и игра продолжается.

БУСИНКИ

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу, «змейкой». Упражнять в беге с увертыванием.

Описание: Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей – «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу взрослого начинается ходьба за ведущим (по кругу, «змейкой»), одновременно дети произносят текст:

Раскатились бусинки по ковру.

Я сегодня бусинки собираю.

Насажу на ниточку по одной –

Бусинки получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны находится в зависимости от последовательности выбывания из игры).

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ (средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге. Развивать выносливость.

Описание: Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без норки, и его ловит охотник. Если охотник поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК (средний возраст)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на двух ногах, ловле.

Описание: зайцы находятся в своем домике (за проведенной чертой). На другой стороне площадки сидит волк. Зайцы выходят на полянку, прыгают на двух ногах. По сигналу инструктора «Волк идет на охоту!» все зайцы убегают в домик (за черту). Если волк успеет запятнать зайца, прежде чем тот окажется за чертой, заяц считается пойманным и идет к волку.

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила:

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!». Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание: Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила:

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Варианты: Разложить по углам ориентеры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентеры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

ЛОХМАТЫЙ ПЕС

(средний возраст)

Задачи: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание: Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит:

*«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 же будет?».*

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

Варианты: Поставить преграду – скамеечки на пути детей; на пути собаки.

НАЙДИ ПАРУ

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку (кегле). По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила:

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в беге, учить действовать по сигналу.

Описание: Дети встают в рассыпную на одном краю площадки. На другом краю площадки выкладывается ярким шнуром линия (длина 4 – 5 м). По сигналу педагога «*Полетели птички*» дети – «птицы» «разлетаются» по площадке, расправив крылья и помахивая ими вверх, вниз. По сигналу педагога «*Буря!*» «птицы» летят к деревьям и садятся «на ветки» - встают на черту, присаживаются на корточки. Когда педагог произносит слова «*Буря прошла*» - птицы поднимаются, вновь летают по всей площадке.

Варианты: Деревья – скамейка. Сигнал «Буря» и «Буря прошла» может быть музыкальным.

ПЕТРУШКА

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Развивать моторную память, внимание.

Описание: Дети образуют круг. Считалкой педагог выбирает водящего – Петрушку, водящий встает в центр круга. Петрушка вместе с педагогом произносит следующий текст:

*Я – веселая игрушка,
А зовут меня – Петрушка!
Я буду делать упражнения,
Вы – повторять за мной движения.*

В это время дети, стоящие в кругу выполняют «пружинку», руки на поясе. По окончании текста Петрушка выполняет какие-либо упражнения (наклоны, приседания, прыжки). Дети должны точно повторить показанные Петрушкой движения.

Правила: Ребенок, наиболее точно и правильно выполнивший задание Петрушки, становится новым водящим.

ХОЧЕШЬ С НАМИ ПОИГРАТЬ?

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание: Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. По сигналу педагога дети начинают движение по кругу друг за другом, высоко поднимая колени и энергично взмахивая руками. Водящий движется внутри круга в противоположную сторону. Педагог вместе с детьми произносит текст:

*Хочешь с нами поиграть?
Быстро нужно называть
Свою любимую игрушку –
Куклу, зайку, погремушку...
Ну-ка, громко, раз-два-три,
Ты игрушку назови.*

По окончании текста дети и водящий останавливаются. Тот ребенок, напротив которого остановился водящий, называет свою любимую игрушку, а затем становится следующим водящим.

КОТ И МЫШИ

(средний возраст)

Задачи: Упражнять в подлезании, беге врассыпную. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание: На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутыми на высоте 50 см от уровня пола шнуром – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот. Инструктор говорит:

*«Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит».*

Дети проползают под рейками, шнурами, встают и бегают врассыпную.

Инструктор приговаривает:

*«Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите».*

Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20 – 25 секунд инструктор говорит: «Кот проснулся!». Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть).

КРОЛИКИ

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

Описание: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Правила:

Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

Варианты: В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

ГДЕ ПОЗВОНИЛИ?

игра малой подвижности

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

Правила:

Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

Варианты: Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

САМОЛЕТЫ

(средний возраст)

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор.

«Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила:

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.