



КАРТОТЕКА
МАЛОРУХЛИВИХ ТА
РУХЛИВИХ ІГОР
З ФІЗИЧНИМ
ДИСТАНЦІЮВАННЯМ ДЛЯ
ВИКОРИСТАННЯ В ЗДО



Дана картотека передбачає використання рухливих ігор
з дотриманням дистанції на період карантину.

Кожна гра має умовні позначки:



-за несприятливих погодних умов можна використовувати в приміщенні ЗДО



-використання рухливої гри на свіжому повітрі



-використання рухливої гри в приміщенні

В картотеці зібрано малорухливі та рухливі ігри для всіх вікових груп ЗДО.





Малорухливі та рухливі ігри для дітей молодшого дошкільного віку

Гра «Сонечко і дощик»



Мета: навчити дітей знаходити своє місце в грі, орієнтуватися в просторі, дотримуватися дистанції, розвивати вміння виконувати дії за сигналом вихователя.

Інвентар: при поганих погодних умовах потрібні обручі для музичної або спортивної зали.

Хід гри: Діти стоять в намальованих колах або в обручах (в залі). Коло - це їх «будинок». Після слів вихователя: «Яка гарна погода, йдіть гуляти!», Малята встають і починають рухатися в довільному напрямку з дотриманням дистанції. Як тільки педагог скаже: «Дощ пішов, біжіть додому!», діти повинні прибігти до кола (обруча) і зайняти своє місце. Вихователь промовляє «Кап - кап - кап!». Поступово дощ вщухає і вихователь каже: «Ідіть гуляти. Дощ скінчився!».



Гра "Горобці і кіт"



Мета: вчити дітей м'яко зістрибувати, згинаючи ноги в колінах, бігати, ухилятися від ведучого, дотримуючись дистанції, тікати, знаходити своє місце.

Інвентар: при поганих погодних умовах потрібні обручі для музичної або спортивної зали.

Хід гри: На землі намальовані кола - «гніздечка». Діти - «горобці» сидять в своїх «гніздечках» на одному боці майданчика. На іншій стороні майданчика розташувався «кіт». Як тільки «кіт» задрімає, «горобці» вилітають на дорогу, перелітають з місця на місце, дотримуючись дистанції, шукають крихти, зернятка. «Кіт» прокидається, нявкає, біжить за горобчиками, які повинні полетіти в свої гнізда. Спочатку роль «кота» виконує вихователь, потім - хто-небудь з дітей.





Гра "Кіт і миші"

Мета: розвивати у дітей уміння виконувати рух за сигналом. Тренувати в бігу за різними напрямками, дотримуючись дистанції.

Інвентар: стільці за кількістю дітей

Хід гри: Діти - «миші» сидять в нірках (на стільцях під стіною), які розташовані на дистанції. В одному з кутів залу сидить «кішка» - вихователь. Кішка засинає, і миші розбігаються по залу. Кішка прокидається, нявкає, починає ловити мишей, які біжать в норки з дотриманням дистанції і займають свої місця. Коли всі миші повернулися в норки, кішка ще раз проходить по залу, потім повертається на своє місце і засинає.

Гра «Горобці і автомобіль»

Мета: формувати вміння рухатися в різних напрямках з дотриманням дистанції, не наштовхуючись один на одного; удосконалювати вміння реагувати на сигнал, розвивати орієнтацію в просторі.

Хід гри. Діти знаходяться з одного боку майданчика. Це «горобці» в гніздечках. На протилежному боці - вихователь. Він зображує автомобіль. Після слів вихователя «Горобчики полетіли» діти бігають на дистанції по майданчику (залу), розмахуючи руками. За сигналом вихователя «Автомобіль», діти тікають на свої місця. Після того, як гра освоєна дітьми, замість слів можна використовувати звукові сигнали.





Гра "Веселий потяг"



Мета: розвивати у дітей уміння виконувати рухи за звуковим сигналом, закріплювати навик побудови в колону з дотриманням дистанції за допомогою мотузки. Тренувати в ходьбі.

Інвентар: мотузка з кольоровими відмітками для «вагончиків».

Хід гри: Вихователь вишикує дітей в колону з дотриманням дистанції за допомогою мотузки. Дитина береться рукою за кольорову відмітку. Вихователь стає попереду - паровозом, а діти - вагончиками. Після того, як вихователь дає гудок, діти починають рухатися вперед тримаючи однією рукою мотузку. Вихователь вимовляє: «Чу -чу- чу, чу-чу-чу, далеко вас укачу!». «Потяг під'їжджає до станції», - каже вихователь. Діти поступово уповільнюють темп і зупиняються. Вихователь знову дає гудок, руху потягу відновлюється.



Гра «Літаки»



Мета: формувати вміння рухатися в різних напрямках не наштовхуючись один на одного з дотриманням дистанції; привчати діяти за сигналом.

Хід гри: перед грою необхідно показати всі рухи гри. Діти стають на одній стороні майданчика з дотриманням дистанції. Вихователь розповідає, що всі літаки обов'язково повинні дотримуватись дистанції під час польоту. Потім відбувається діалог:

Вихователь:

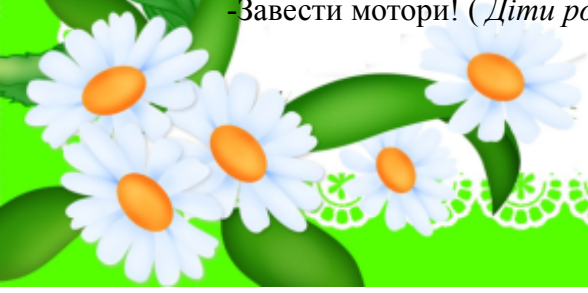
-До польоту готові?.

Діти відповідають:

-Готові!

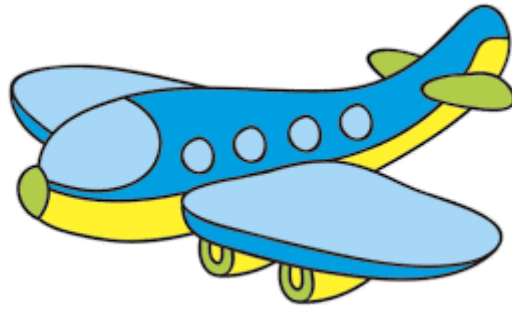
Вихователь:

-Завести мотори! (Діти роблять обертальні рухи руками перед грудьми).





Після сигналу «Полетіли!» розводять руки в сторони і розбігаються по майданчику з дотриманням дистанції. За сигналом «На посадку!» гравці направляються на свою сторону майданчика.



Малорухливі та рухливі ігри для дітей середнього дошкільного віку

Гра «Через струмочок» (рухлива гра зі стрибками)



Мета: навчити правильно стрибати, ходити по вузькій доріжці, тримати рівновагу.

Хід гри: На майданчику вихователь креслить дві лінії на відстані 1,5 - 2 метра одна від одної. На цій відстані малюються камінчики на певній відстані один від одного.

Гравці стоять на межі, дотримуючись дистанції один за одним - на березі струмочка, вони повинні перейти (перестрибнути) його по камінцях, не замочивши ніг. Ті, хто оступився - намочив ноги, йдуть сушити їх на сонечко - сідають на лавку. Потім знову включаються в гру.



Гра "Вудка"

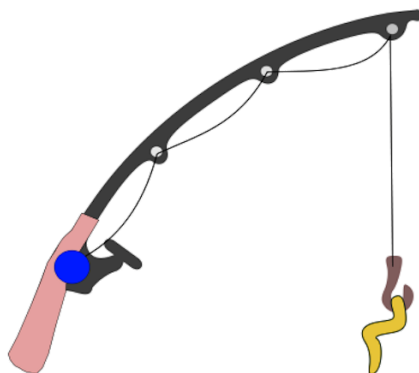


Мета: розвивати спритність, увагу, швидкість реакції.

Інвентар: мотузка і мішечок с піском 100г

Хід гри: учасники розташовуються по колу з дотриманням дистанції. У центрі знаходиться ведучий - вихователь. Він в руках тримає мотузку, на кінці якої прив'язаний невеликий мішечок з піском. Ведучий обертає мотузочку по колу над самою землею. Діти

підстрибують таким чином, щоб мотузочок не зачепила їх ніг. Ті учасники, яким мотузочок зачепила по ногах, вибувають з гри.



Гра "Веселий потяг"



Мета: розвивати у дітей уміння виконувати рухи за звуковим сигналом, закріплювати навик побудови в колону з дотриманням дистанції. Тренувати в ходьбі, бігу один за одним.

Хід гри: Діти шикуються в колону з дотриманням дистанції. Перша дитина в колоні є паровоз, решта учасників - вагони. Після того, як вихователь дає гудок, діти починають рухатися вперед (без зчеплення один з одним). Спочатку повільно, потім - швидше, поступово переходячи на біг, вимовляють «Чу - чу - чу!». «Потяг під'їжджає до станції», - каже вихователь. Діти поступово уповільнюють темп і зупиняються. Вихователь знову дає гудок, руху потягу відновлюється.



Гра «Літаки»



Мета: формувати вміння рухатися в різних напрямках не наштовхуючись один на одного з дотриманням дистанції; привчати діяти за сигналом.

Хід гри: перед грою необхідно показати всі рухи гри. Діти стають на одній стороні майданчика з дотриманням дистанції. Вихователь розповідає, що всі літаки обов'язково повинні дотримуватись дистанції під час польоту. Потім відбувається діалог:

Вихователь:

-До польоту готові?.

Діти відповідають:

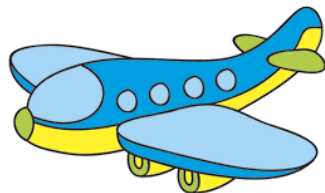


Готові!

Вихователь:

-Завести мотори! . (Діти роблять обертальні рухи руками перед грудьми).

Після сигналу «Полетіли!» розводять руки в сторони і розбігаються по майданчику з дотриманням дистанції. За сигналом «На посадку!» гравці направляються на свою сторону майданчика.



Гра «Чий ти чуєш голосок, відгадай скоріш, дружок!»



Мета: розвивати слухову орієнтацію, уміння дотримуватися дистанції.

Хід гри: діти стоять на одній стороні майданчика або залу з дотриманням дистанції.

Вихователь просить відвернутися одну дитину. Іншій дитині з групи дає знак, що вона голосно говорить: «Чий ти чуєш голосок, відгадай скоріш, дружок!». Дитина обертається і відгадує чий голос вона почула.



Гра «Звідки лунає дзвіночок»



Мета: розвивати окомір, слухову орієнтацію, уміння орієнтуватися в просторі.

Хід гри: діти стоять на одній стороні залу. Музичний керівник просить їх відвернутися. В цей час вихователь сховавшись дзвенить дзвоником. Дітям пропонують послухати, де дзвенить дзвіночок і знайти його. Діти повертаються і йдуть на звук.



Гра «Слухай команду»





Мета: сприяти розвитку уваги, удосконалити вміння самостійно організовуватися, заспокоюватися, дотримуватися дистанції.

Хід гри: діти йдуть під музику. Коли музика замовкає все зупиняються і слухають виголошену пошепки команду і її виконують.

Гра «Космонавти»



Мета: розвивати спритність, вміння дотримуватись дистанції.

Хід гри: Взявшись за руки, діти йдуть по колу і примовляють:

Чекають нас швидкі ракети

Щоб гуляти по планетах.

Любий друже, час не гай,

В ракеті місце ти займай!

Як тільки сказано останнє слово, все розбігаються по «ракетодрому» і намагаються швидше зайняти місця в будь-який з заздалегідь накреслених ракет. У середині кожної ракети намальовані кола від 2 до 5. Це місце для учасника. Але кіл в ракетах менше, ніж учасників. Хто запізнився на ракету стає в загальне коло – планета Земля.



Якуба



Гра «Літає - не літає»

Мета: розвивати увагу, вміння дотримуватися дистанції

Хід гри: Діти вільно пересуваються з дотриманням дистанції по майданчику або залу: бігом, підстрибом, кружляючи. Ведучий називає будь-яке слово (риба, літак, дерево ...). Якщо те, що названо, може літати, діти імітують політ; якщо те, що названо, може плавати - імітують плавання; якщо не плаває, не літає - то діти зупиняються. Самий уважний той, хто жодного разу не помилився.

Малорухливі та рухливі ігри для дітей раннього віку



Гра «Неслухняні курчатка»

Мета: розвивати спритність, вміння займати свої місця на дистанції.

Хід гри: діти сидять на стільцях, коли вихователь – мама-курка відвертається від курчаток, вони «не слухаються» і зриваються зі своїх місць та починають бігати. Як тільки мама-курка їх наздоганяє, то курчатка сідають на стільці.



Гра "Веселий потяг"

Мета: розвивати у дітей уміння виконувати рухи за звуковим сигналом, закріплювати навик побудови в колону з дотриманням дистанції за допомогою мотузки. Тренувати в ходьбі.

Інвентар: мотузка з кольоровими відмітками для «вагончиків».

Хід гри: Вихователь вишикує дітей в колону з дотриманням дистанції за допомогою мотузки. Дитина береться рукою за кольорову відмітку. Вихователь стає попереду - паровозом, а діти - вагончиками. Після того, як вихователь дає гудок, діти починають рухатися вперед тримаючи однією рукою мотузку. Вихователь вимовляє: «Чу -чу- чу, чу-чу-чу, далеко вас укачу!». «Потяг під'їжджає до станції», - каже вихователь. Діти поступово уповільнюють темп і зупиняються. Вихователь знову дає гудок, руху потягу відновлюється.



Гра «Пташка»



Мета: формувати вміння рухатися в різних напрямках не наштовхуючись один на одного з дотриманням дистанції.

Хід гри:

Вихователь разом з дітьми сідає навпочіпки і говорить:

Як яскраво світить сонце,

Сіла пташка на віконце,

Посидь ще, не відлітай,

Улетіла пташка - ай!

На слові «ай» – вихователь і діти встають і бігають по майданчику або груповій кімнаті, махаючи руками - крилами. Потім гра повторюється знову.





Гра «Горобці»



Мета: формувати вміння рухатися в різних напрямках не наштовхуючись один на одного з дотриманням дистанції.

Хід гри: Вихователь пропонує малятам перетворитися в горобців. Покрутіть головою, похлопати крилами, політати по майданчику або груповій кімнаті. Політали, політали, присіли навпочіпки і відпочиваємо.

А тепер подивимося, чи немає де зерняток, і ніби подзьобаємо їх (складаємо пальці "дзьобиком" і робимо вигляд, що клюємо зерна). Під час гри можна промовляти слова вірша:

Полетіли, полетіли
І тихесенько присіли.
Тепер наші гороб'ята
Шукають всі смачні зернята.



Гра «Ведмедик»

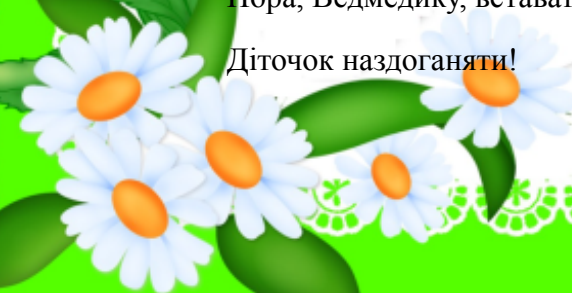
Мета: формувати вміння рухатися в одному напрямку не наштовхуючись один на одного з дотриманням дистанції.

Хід гри: діти сидять на стільцях ніби ховаються від ведмедика. Музичний керівник промовляє:

Ведмедик у лісі гуляв,
Ведмедик діточок шукав,
Довго, довго він шукав,
Сів на травичку і задрімав.

Коли ведмідь сідає на стільчик і "засинає", діти радісно танцюють, грають, бігають по кімнаті, а музичний керівник промовляє:

Стали дітки танцювати,
Ведмеда голосно гукати:
Пора, Ведмедику, вставати,
Діточок наздоганяти!



Ведмідь прокидається і починає наздоганяти дітей. Діти повертаються на стільчики. Гра повторюється знову.



Малорухливі та рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку

Гра «Хто швидше до стовпчика»



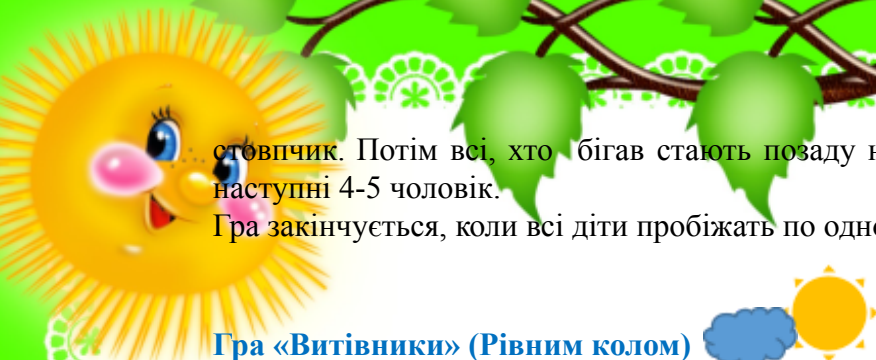
Мета: вправляти дітей у бігу, розвивати швидкість і спритність, вчити дотримуватися дистанції

Інвентар 4-5 стовпчиків.

Хід гри. Усі гравці стоять на дистанції один від одного. На відстані 5-6 кроків від краю майданчика проводиться риса, за яку стають 4-5 дітей.

На протилежному боці майданчика на відстані 18-20 кроків від межі проти кожного ставлять стовпчик. Стовпчики стоять на одній лінії.

За сигналом вихователя (удар в бубон, або слова «один, два, три - біжи!»). Діти біжать до стовпчиків, оббігають їх. Вихователь зазначає, хто з дітей раніше за інших оббігав



стовпчик. Потім всі, хто бігав стають позаду на дистанції, а на їх місце стають за межу наступні 4-5 чоловік.

Гра закінчується, коли всі діти пробіжать по одному разу навколо стовпчиків.

Гра «Витівники» (Рівним колом)

Мета: розвивати фантазію, винахідливість, вчити дотримуватись дистанції.

Хід гри. Діти стають в коло на дистанції один від одного. Одного з гравців вихователь призначає витівником. Він знаходиться в середині кола. Діти йдуть за вказівкою вихователя вправо або вліво під наступний текст:

Рівним колом,
Рівним колом,
Разом ідемо навколо.
Зупинились раз, два, три
Всі покажемо, як ти.

Після закінчення тексту діти стають на дистанції один від одного. Витівник показує який-небудь рух, і всі, хто стоїть по колу повторюють його. Потім вихователь змінює витівника або витівник обирає когось замість себе, і гра триває. Кожен витівник сам повинен вигадувати рухи і не повторювати тих, які вже показували до нього.



Гра «Зроби фігуру»

Мета: вправляти дітей у підстрибуванні з ноги на ногу, вчити діяти за сигналом, дотримуватися дистанції.

Хід гри. З числа грають вибирається ведучий, він стоїть в стороні. Решта дітей бігають, стрибають з ніжки на ніжку по всій залі (майданчику) на дистанції. За сигналом вихователя (удар в бубон або слово «стоп») всі зупиняються в будь-якій позі і не рухаються.

Ведучий обходить всі «фігури» і вибирає ту, яка йому найбільше подобається. Ця дитина стає ведучим - оцінювачем, а попередній ведучий приєднується до інших дітей, і гра повторюється.





Гра «Швидше стань на місце»

Мета: розвивати швидкість, спритність, вчити дотримуватися дистанції.

Інвентар: На майданчику намальовані кола або розкладені обручі (на 1 менше кількості дітей).

Хід гри. Діти стають на дистанції один від одного, кожен в своє коло.

За сигналом вихователя «біжіть!» або по удару в бубон діти виходять з кола, ходять, бігають або стрибають по всьому майданчику на дистанції (залі). Вихователь тим часом прибирає один з предметів, позбавляючи таким чином одну дитину місця. При ударі в бубон або після сигналу «по місцях» всі діти біжать до кола або обруча і займають будь-яке місце. Залишився без місця діти хором говорять:

Олю, Олю (ім'я дитини) не зітхай,
Швидше місце ти займай.

Гра повторюється.

Коли гра проводиться останній раз, вихователь кладе назад обруч або малює коло, для того щоб всі діти мали місце.



Гра «Ведмідь і діти»

Мета: розвивати швидкість реакції, вчити дотримуватися дистанції

Хід гри. Один з дітей вибирається на роль ведмедя. Він сидить в своїй барлозі (прямокутник або коло, намальовані на краю майданчика). Усі гравці зображують дітей, які гуляють у лісі на дистанції (ходять по майданчику, нахиляються, ніби шукають і рвуть ягоди). «Ведмідь йде, - несподівано каже вихователь. - Не ворухіться». «Ведмідь» виходить з барлоги і уважно оглядає кожного. Ті, хто поворухнеться, йдуть до барлоги. Обійшовши всіх, «ведмідь» йде в барлогу, а діти знову гуляють в лісі.

Гра закінчується тоді, коли «ведмідь» зловить умовлену кількість дітей (4-6). Потім обирається новий ведмідь.





Гра «Поверталки»



Мета: закріплювати вміння вишукуватися в шеренгу з дотриманням дистанції, розвивати спритність і швидкість.

Матеріал. Свисток для вихователя або бубон

Хід гри. Вихователь просить дітей вишикуватися в шеренгу на дистанції, після чого пояснює правила гри: за сигналом ведучого учасники розбігаються в різні боки, бігають по галявині, танцюють, обирають різні пози, зображуючи тварин. Як тільки вони почують сигнал, гравці повинні повернутися на своє місце і знову встати в шеренгу. Гру повторюють 3 рази.

Гра «Оплески»



Мета: розвивати почуття ритму, вчити дотримуватися дистанції

Хід гри

Ведучий гри задає гравцям ритм ударами, а гравці рухаються в такт на дистанції. Коли ведучий зупиняється, всі повинні завмерти на своїх місцях. Ускладнити гру можна змінюючи ритм.

Гра «Тримай дистанцію»



Мета: розвивати спритність і швидкість, вчити дітей дотримуватися дистанції та діяти за сигналом.

Хід гри: діти бігають по майданчику в різних напрямках. Коли вихователь промовляє:

А тепер скоріш ставайте,

І дистанцію тримайте.

Діти стають у коло на дистанції один від одного. Потім гра знову повторюється.





Ігри на асфальті

Гра «Знайди відмінності»



Мета: розвивати увагу, спостережливість.

Хід гри: вихователь малює дві картинки крейдою на асфальті, а дитина знаходить відмінності в малюнках.

Гра «Кольорові купинки»



Мета: вправляти у стрибках, вчити дотримуватися дистанції, розвивати орієнтування в просторі.

Вихователь малює на асфальті кольоровою крейдою кольорові «купинки». Потім вихователь пропонує дітям стрибати по купинах певного кольору: наприклад, стрибаємо тільки по жовтим, як сонечко купинах. Або тільки по зеленим, як травичка купинах. Також можна буде використовувати кольорове сольфеджіо, позначивши намальовані купини, як ноти кольором: червоний - до, помаранчевий - ре, жовтий - ми, зелений - фа, блакитний - сі, синій - ля, фіолетовий - сі.

