

Карточка подвижных игр для детей среднего возраста (4-5 лет)

Составила: Челышева
Е.В.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Цель игры - развитие двигательной активности, координации, умения разбегаться и не сталкиваться. Увеличение словарного запаса, умение сосредотачиваться и соотносить действия в соответствии с произносимыми словами.

Ход игры: на одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2—3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце обозначается линией дом детей. Учитель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой). Остальные играющие — дети, они находятся дома. Учитель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы, ягоды, т. е. имитируют соответствующие движения и говорят:

*« У медведя во бору,
грибы, ягоды беру,
А медведь сидит и на нас рычит».*

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного он отводит к себе. Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2—3 играющих, назначается или выбирается новый медведь. Игра повторяется.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель игры – развитие наблюдательности, умения быстро бегать с увертыванием, построения в круг, ловли.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами

детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «Стадо»

Русская народная игра

Цель игры – развитие двигательных навыков, умения действовать по сигналу.

Ход игры: Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

«Пастушок, пастушок, Заиграй во рожок!»

Травка мягкая, Роса сладкая,

Гони стадо в поле, Погулять на воле!»

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Материал: маска волка, рожок для пастушка.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель игры – развитие умений метать мяч в цель, играть по правилам.

Ход игры: Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Кошки – мышки»

Цель игры – развитие навыка бегать не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры: Дети становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они ходят по кругу и говорят хором вполголоса:

Тише мыши, тише мыши...

Кот сидит на нашей крыше.

Мышка, мышка, берегись.

И коту не попадись!

После этого кошка открывает глаза и мяукает. Дети убегают в дом, за черту. Кошка пытается их догнать. Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

Подвижная игра «Не попадись!»

Цель игры - развитие умения правильно прыгать на двух ногах, развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40 секунд воспитатель прекращает игру.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель игры – развитие выдержки, умения согласовывать движения со словами, ловкости. Способствовать развитию речи.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Гуси – Лебеди»

Цель игры - развитие у детей выдержки, умения выполнять движения по сигналу.

Ход игры: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель игры - развитие ориентировки в пространстве, умения выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Ход игры: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель игры – формировать умения перепрыгивать препятствие, развивать ловкость.

Ход игры: Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Удмурдская подвижная игра «Водяной»

Цель игры - воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Ход игры: Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,

Что сидишь под водой?

Выгляни на минутку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

Подвижная игра «Сокол и голуби»

Цель игры - упражнять детей в беге с увертыванием.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

Подвижная игра «Птички и клетка»

Цель игры - развитие выдержки, умения согласовывать движения повышение мотивации к игровой деятельности.

Ход игры: Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают

в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Подвижная игра «Самолеты»

Цель игры – совершенствование двигательных умений, навыка двигаться после сигнала.

Ход игры: дети стоят в кругу и «заводят моторчики» проговаривая слова:

Мы сегодня самолеты,

Мы не дети, мы – пилоты

Руки – нос и руки – крылья,

Полетела эскадрилья..

После этих слов дети-самолеты разлетаются по участку расставив руки-крылья в стороны. Задача игроков оббежать участок и крыльями не столкнуться ни с одним самолетом.

Подвижная игра «Совушка»

Цель игры - развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход игры: На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

Татарская народная игра «Лисичка и курочки»

Цель игры - развитие ловкости и быстроты.

Ход игры: На одном конце площадки находятся в «курьятнике» «куры» и «петухи». На противоположном - стоит «лисичка». «Курочки» и «петухи» ходят по площадке, делая вид, что клюют зернышки, ищут червячков и т. д. Когда к ним подкрадывается «лисичка», «петухи» кричат: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу все бегут в «курьятник», за ними бросается «лисичка», которая старается поймать любого из игроков.

Правила игры. Если «лисичке» не удастся запятнать кого-либо из игроков, то снова водит.

Подвижная игра «Зайцы и медведи»

Цель игры - развитие ловкости, умения перевоплощаться.

Ход игры: Ребенок-«медведь» сидит на стульчике и дремлет. Дети-«зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка бурый, мишка бурый,

Отчего такой ты хмурый?

«Медведь» встает со стула, отвечает:

Я медком не угостился

Вот на всех и рассердился.

1, 2, 3, 4, 5 - начинаю всех гонять!

На последнем слове «медведь» ловит «зайцев» и отводит их к стульчику-«берлоге».

Татарская народная игра «Угадай и догони»

Цель игры - развитие внимания, ловкости.

Ход игры: Играющие садятся на скамейку или траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если он угадает, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий назвал имя игрока неправильно, тогда подходит другой игрок. Если

имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать.

Правила игры. В случае, если водящий не поймет товарища, можно повторить имя еще раз. Как только поймает игрока, водящий садится в конец колонны, а пойманный становится водящим. В игре устанавливается строгая очередность.

Русская народная игра «Мячик кверху»

Цель игры - развитие быстроты движения, ловкости.

Ход игры: Играющие встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе к нему. Если он попал, то подбитый становится водящим. Если он промахнулся, игра продолжается опять.

Подвижная игра «Перелет птиц»

Цель игры – научить детей бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Ход игры: дети «птицы» собираются на одной в беседке.

По сигналу «ПОЛЕТЕЛИ!» «птицы разлетаются по всей площадке. По сигналу «БУРЯ!» - летят в беседку.

Подвижная игра «Кошка и мышки»

Цель игры – научить имитировать звуки издаваемые мышками, бегать легко, как мышки.

Ход игры: выбирают «кошку», остальные дети «мышки».

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка

(«мышки» выбегают из домика, бегают пиццат)

Кока глазки открывает

И мышат всех догоняет:

«Мяу! Мяу!»

Подвижная игра «Огуречик - огуречик...»

Цель игры - укрепить мышцы ног, формировать чувство ритма.

Ход игры: на одной стороне зала – воспитатель (ловишка), на другой стороне – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

*Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.*

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет.

Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цель игры: улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал, учить детей играть по правилам.

Ход игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки (дома), и каждый встает в него.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотники» его догоняют. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой кружок; тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убегает, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) зайца, он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» - «охотником».

После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.

Подвижная игра «Лохматый пес»

Цель игры - развивать внимание, быстрый бег; учить по-разному обозначать предметы в игре.

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

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим,

И посмотрим что-то будет!

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

Подвижная игра «Зимующие и перелетные птицы» (русская народная)

Цель игры - развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.

Ход игры: дети надевают шапочки птиц (перелетных и зимующих).

В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка в шапочках Солнышка и Снежинки. «Птицы» бегают врассыпную со словами:

Птички летают, зерна собирают.

Маленькие птички, птички-невелички».

Подвижная игра «Ветерок»

Цель игры -развивать двигательные навыки, упражнять в умении менять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка».

И он отходит в сторону. Воспитатель говорит:

«Из – за елки на опушке

Чьи-то выглянули ушки. (Дети присели и показывают ушки)

Лапки заек замерзают,

Зайки лапки согревают (встали, согревают лапки)

Стали прыгать и скакать,

Стали весело играть». (Дети прыгают).

Воспитатель говорит:

«Ну-ка, ветер, не зевай

И зайчишек догоняй!»

Водящий догоняет детей.

«Охота на зайцев»

Цель игры - развивать внимание, ловкость, быстрый бег.

Ход игры: Все ребята - «зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

Воспитатель:

Никого нет на лужайке.

Выходите, братцы-зайки,

Прыгать, кувыркаться!..

По снегу кататься!..

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель игры - воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Водящий назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 -3 перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раз.

Указания. Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.