КАРТОТЕКА

ПОДВИЖНЫХ ИГР

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ

ЛОВИШКИ» (с ленточками)

Задачи: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Содержание игры:

дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Варианты:

чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту

УГОЛКИ

Задачи:

учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Содержание игры:

Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит» Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты:

Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

ПАРНЫЙ БЕГ

Задачи:

учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Содержание игры:

дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлёстом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

МЫШЕЛОВКА

Задачи:
Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи
Содержание игры:
Играющие делятся на 2 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, вот поставим мышеловку – 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:
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.

МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА

Задачи:
учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.
Содержание игры:
Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:
«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»
После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.
Варианты:
Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

ГУСИ - ЛЕБЕДИ

Задачи:
учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.
Содержание игры:
На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.
Пастух: гуси, гуси!
Гуси останавливаются и отвечают хором: га-га-га.
Пастух: есть хотите?
Гуси: да, да, да!
Пастух: так летите же домой.
Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.
Пастух: так летите, как хотите, только крылья берегите!
Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем - после 2-3 перебежек - выбирается новый пастух и волк.

СДЕЛАЙ ФИГУРУ

Задачи:
учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.
Содержание игры:
по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.
Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

КАРАСИ И ЩУКА

Задачи:
учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.
Содержание игры:
Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки.
Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

ПЕРЕБЕЖКИ

Задачи:
Продолжать формировать навыки метания в подвижную цель, умение действовать совместно с товарищами.
Содержание игры:
На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.
Играющие делятся на две группки – два отряда (не долее 6-8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль линии любого дома. Третий размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит два снежка.
По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону. Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого, временно выбывшие из игры, возвращаются в свои отряды. Отряды меняются, и игра продолжается.
Примечание: 1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучу, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры. 2. Для установления очередности (какому отряду первому бежать, какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками

ХИТРАЯ ЛИСА

Задачи:
Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.
Содержание 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.

ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ

Задачи:
учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.
Содержание игры:
две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за лин7ичями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие»!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.
Варианты:
Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

ПУСТОЕ МЕСТО

Задачи:
учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.
Содержание игры:
играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:
«Вокруг домика хожу,
и в окошечки гляжу,
к одному я подойду,
и тихонько постучу».
После слова «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук.
Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.
Варианты:
водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

ЗАТЕЙНИКИ

Задача:
учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.
Содержание игры:
Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:
«Ровным кругом друг за другом
мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе
Сделаем вот так…»
Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.
Правила:
точно выполнять движения за затейником.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Задачи:
развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.
Содержание игры:
из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.
Правила:
∗ охотник может ловить зайца только вне логова.
∗ Пробегать зайцам через логово нельзя.
∗ Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.
∗ Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать.
∗ Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

КТО ЛУЧШЕ ПРЫГНЕТ

Задачи:
Развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.
Содержание игры:
Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл Правила: Прыгать следует на двух ногах. приземляться на носочки.

УДОЧКА

Задачи:
учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусог7нутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.
Содержание игры:
дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.
Варианты:
тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

С КОЧКИ НА КОЧКУ

Задачи:
учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.
Содержание игры:
на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками. стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте.
Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.
Варианты:
соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ПРЫЖКОВ

Задачи:
учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.
Содержание игры:
На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.
Варианты:
Увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ И ПОЛЗАНИЕМ
КТО СКОРЕЕ ДОБЕРЁТСЯ ДО ФЛАЖКА

Задачи:
учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.
Содержание игры:
дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.
Варианты:
вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

МЕДВЕДЬ И ПЧЁЛЫ

Задачи:
учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.
Содержание игры:
дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.
Правила:
с гимнастической стенки нужно слезать, а не спрыгивать, не пропуская реек

ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНЬЕ

Задачи:
учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.
Содержание игры:
дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТАНИЕМ
ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ

Задачи:
учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.
Содержание игры:
выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право, на левой поочерёдно в разных направлениях.
По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.
Варианты:

охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет – они просто увёртываются от мяча.

БРОСЬ ФЛАЖОК

Задачи:
учить детей метать мешочки в дать правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.
Содержание игры:
дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.
Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

ПОПАДИ В ОБРУЧ

Задачи:
учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.
Содержание игры:
дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.
Варианты: забрасывать мешочки двумя одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

СБЕЙ КЕГЛЮ

Задачи: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.
Содержание игры:
на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.
Варианты:
1. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.
2. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную 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 очерёдность, 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.

ЭСТАФЕТЫ

ЭСТАФЕТА ПАРАМИ

Задачи:
учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.
Содержание игры:
дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ

Задачи:
продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.
Содержание игры:
дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.
1) Пройти по бревну.
2) Пролезть под дугами.
3) Прыжки из обруча в обруч.
Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕВ КЕГЛЮ

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