

## КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Карточка подобрана с учётом возрастных особенностей и потребностей воспитанников подготовительных к школе групп № 5, №6

### ИГРЫ С БЕГОМ «Ловишки»

*Цель:* развивать увертливость, ловкость, быстроту.

*Ход игры:* Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

#### «Ловишка, бери ленту»

*Цель:* развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

*Ход игры:* 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».

#### «Уголки»

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

*Ход 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»

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

*Ход 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 захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

### **«Третий лишний»**

*Цель:* учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

*Ход игры:* Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре.

Во время игры нельзя пробегать

«Ах, как мыши надоели,  
Развелось их просто страсть.  
Всё погрызли, всё поели,  
Всюду лезут - вот напасть.»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

### **«Мы весёлые ребята»**

*Цель:* учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую

через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется занимать другое место.

*Варианты:* В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних игроков.

### **«Мышеловка»**

*Цель:* учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

*Ход игры:* Игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

Берегитесь же плутовки,  
Доберёмся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех зараз!»

быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

*Ход 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»**

*Цель:* учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

*Ход 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 съест 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»**

*Цель:* учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие,

умение сохранять неподвижную прозу.

*Ход 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.

### **«Караси и щука»**

*Цель:* учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

*Ход 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.

*Варианты:* караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

### **«Перебежки»**

*Цель:* развитие выносливости детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

*Ход игры:* На расстоянии в 40-50 м. друг от друга чертятся две линии

(или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

*Примечание:* так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей, чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

### «Встречные перебежки»

*Цель:* учить детей перебегать с одной стороны на другую в среднем темпе. Развивать внимание, быстроту движения.

*Ход игры:* Две группы детей, с равным количеством детей в каждой, выстраиваются на противоположных сторонах площадки. По сигналу дети начинают бежать навстречу друг другу. Когда они встречаются, поднимают руки вверх. Тот, кого коснулись, бежит на противоположную сторону. Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

*Варианты:* можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

### «Хитрая лиса»

*Цель:* учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

*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 лесу 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 три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем 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 в дом лисы. Шеренги (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра) выстраиваются в третий раз хором - протягивают вперёд ладоши и ждут, спросят, и лиса скажет: «Я здесь!». И так повторяется несколько раз. Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

*Варианты:* выбираются 2 лисы.

### «Пустое место»

*Цель:* учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

*Ход игры:* Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается

водящий. Он ходит вне круга и *«Вокруг домика хожу  
И в окошечки гляжу,*  
После слов «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 наперегонки», – 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 *«Ровным кругом друг за другом  
Мы идём за шагом шаг.*

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

### **«Бездомный заяц»**

*Цель:* учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

*Ход игры:* Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник

говорит:

*К одному я подойду  
И тихонько постучу».*

кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

### **«Затейники»**

*Цель:* учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

*Ход игры:*

Выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

*Стой на месте дружно вместе  
Сделаем вот так...»*

осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

*Варианты:* дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы. Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

### **«Два Мороза»**

*Цель:* учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу и

сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

*Ход игры:* На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз- красный нос, он говорит:

*«Я Мороз – Красный нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь дороженьку пуститься?»*

*Дети отвечают хором:*

*«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»*

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

## **ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ**

### **«Не оставайся на полу»**

*Цель:* учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

*Ход игры:* Выбирается ловишка, который бежит по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на

предметы – скамейки, кубы, пенки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

*Варианты:* выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

### **«Кто лучше прыгнет?»**

*Цель:* развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

*Ход 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»**

*Цель:* учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

*Ход 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:* те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

## **ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ**

### **«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»**

*Цель:* учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

*Ход 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. Дается 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.

### **«Кто быстрее?»**

*Цель:* развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

*Ход игры:* В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник

команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

*Варианты:* прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

### **«Кто выше?»**

*Цель:* обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

*Ход игры:* Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

### **«Кольцебросы»**

*Цель:* учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

*Ход игры:* Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

*Варианты:* дети встают у второй линии и бросают кольца оттуда. Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.