



Картотека

подвижных игр

в подготовительной группе



Карточка №1

Морозко (игра высокой подвижности)

Цель: учить бегать уворачиваясь, сохранять неподвижность, выручать товарищей; развивать ловкость, скоростные характеристики; воспитывать чувство взаимопомощи. Среди детей выбирается водящий. Его задание поймать как можно большее количество участников игры и «заморозить». После того, как водящий догонит игрока и прикоснется к нему, тот должен остановиться и замереть на месте. При этом нужно раскинуть руки в стороны, давая понять, что ему нужна помощь. Остальные игроки пытаются, минуя водящего, подбежать к «замороженным» товарищам и освободить их своим прикосновением. Тогда они снова возвращаются в игру.

Задачи игры — «заморозить» всех участников игры. Тем ни менее, если этого не происходит в течение 5-7 минут, то нужно поменять водящего и продолжить игру. Воспитатель должен следить, чтобы каждый из «замороженных» детей включался в игру только после помощи своих товарищей.

Карточка №2

Совушка (игра высокой подвижности)

Цель: учить детей быстро ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу; развивать скорость, ловкость, сообразительность; расширить знания детей о сове, ее образе жизни; воспитывать внимательность, дух соперничества.

Среди детей выбирается один ребенок на роль совушки. Воспитатель рассказывает детям о совах и обращает их внимание на то, что эти птицы днем малоподвижны, а на охоту вылетают в ночное время.

Остальные участники будут мышками. Для них перед началом игры делают норки. В качестве норок можно использовать обручи, разложив их по кругу, на некотором расстоянии друг от друга. Совушка располагается в центре этого круга.

Воспитатель дает команду «День!». При этом совушка приседает (засыпает), а мышки без опаски играют и бегают вокруг нее. После того, как прозвучит команда «Ночь!», сова просыпается и пытается догнать кого-то из мышек. Мышки должны успеть разбежаться по норкам, чтобы спрятаться там от совы. Пойманные игроки выходят из круга и временно не участвуют в дальнейшей игре.

Игра продолжается до тех пор, пока сова не переловит всех мышек. После этого выбирается новая совушка и игра начинается заново.

Карточка №3

Часики (игра малой подвижности)

Цель: расширять знания детей о предназначении и устройстве часов; учить подпрыгивать, перепрыгивать через препятствие; развивать ловкость, внимательность; формировать навыки координации своих движений.

Сначала воспитатель показывает детям макет часов, обсуждают их форму, расположение цифр, движение стрелок. После им предлагается стать по кругу, как и цифры на часах. Воспитатель становится в центр и держит в руках скакалку, которая будет выполнять роль стрелок.

В ходе игры воспитатель раскручивает скакалку, а дети должны перепрыгнуть через нее. Тот, у кого не получится перепрыгнуть, выходит из круга и игра продолжается. Воспитатель попутно разучивает с детьми такие понятия: меняя длину скакалки, показывает часовую или минутную стрелку; раскручивает по часовой стрелке и против ее движения.

Карточка №4

На охоте (игра средней подвижности)

Цель: расширить знания детей об охоте; развивать наблюдательность, меткость, ловкость, ориентацию в пространстве, умение быстро менять направление движения.

Два участника будут охотниками. Они становятся по краю игровой площадки. Один получает мячик.

Остальные игроки исполняют роль уток, на которых будет вестись «охота». Они располагаются в центре.

Ход игры заключается в том, что охотники перебрасывают мяч друг другу, пытаясь попасть им по участникам — уткам. Дети пытаются уворачиваться от мячика, перебегая от одной стороны площадки к другой.

Если мяч коснется кого-то из игроков, то он отходит в сторону. Игра заканчивается, когда все «утки» будут выбиты. После этого среди детей перераспределяются роли, и игра начинается заново.

Карточка №5

Огород (игры малой подвижности)

Цель: расширить знания детей об овощах; учить выполнять игровые действия поочередно, передавать эстафету; развивать точность, умение действовать по алгоритму; воспитывать соревновательный дух.

На подготовительном этапе воспитатель проводит беседу о выращивании овощей. Можно попросить детей назвать овощи, какие они знают, рассказать, как они выглядят, для чего используются. Воспитатель напоминает, что сначала нужно посадить в землю семена, ухаживать за растениями и потом сорвать плоды.

Детей делят на две команды, и каждая из них выстраивается в колонну. Впередистоящие игроки обеих команды получают корзинки с одинаковым набором овощей. Перед ними по прямой линии расположено несколько «лунок», в конце стоит фишка.

Задание следующее: пробежать по дорожке, по ходу опуская в каждую «лунку» по одному овощу. Затем оббежать вокруг фишки и на обратном пути собрать «выросший урожай». Вернувшись к своей команде, передать корзинку с овощами следующему игроку и стать в конце колонны.

Игра носит соревновательный характер — победит та команда, которая быстрее справится с заданием.

Карточка №6 Кочки

(игры средней подвижности)

Цель: расширить знания детей о болоте; учить перепрыгивать с кочки на кочку; развивать ловкость, равновесие.

Перед началом игры создаются две дорожки из кочек. Дети делятся на две команды. Задание игры: пройти по болоту, перепрыгивая с кочки на кочку. Нельзя оступиться и сойти с кочки. В таком случае участник должен вернуться на стартовую линию и приступить к выполнению задания заново.

Игра заканчивается, когда все участники одной команды перейдут на другую сторону болота. Победит тот, кто сделает это первым.

Карточка №7

Переправа на плотках

(игра средней подвижности)

Цель: равновесие

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу».

Карточка №8
Успей схватить
(игры высокой подвижности)

Цель: учить двигаться по кругу; развивать ловкость, быстроту реакции; учить действовать по сигналу.

Дети выстраиваются по кругу, а в центре складывают предметы (игрушки, кубики, кегли). Их количество должно быть на один меньше, чем игроков.

Все участники начинают двигаться (идти, бежать вприпрыжку). Когда прозвучит сигнал (хлопок, свисток, выключение музыки) каждый должен взять по одному предмету в руки. Тот, кому ничего не достанется, выходит из игры.

Один предмет убирается, и игра проводится заново. В конце игры остается самый ловкий участник.

Карточка №9
Что умеем — покажем
(игры малой подвижности)

Цель: расширять знания детей о разных видах домашних обязанностей, профессиональной деятельности; развивать творческие способности, наблюдательность.

Дети собираются в комнате. Воспитатель проводит беседу о том, какими делами занимаются их родители, чем дети помогают им. Далее он сообщает, что нужно будет не на словах, а на деле показать, как они это делают.

Один участник выходит за дверь. Дети договариваются между собой, какое именно действие они будут показывать. Каждый ребенок должен сам придумать способ это изобразить.

После возвращения ведущего дети говорят: «Что умеем — мы не скажем, а сейчас тебе покажем». Затем каждый по очереди имитирует нужное действие. Задание ведущего — угадать, что ему показывают.

Карточка №10

Флажки

(игры средней подвижности)

Цель: учить ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу; развивать внимательность; расширять знание детей о цветах.

Перед игрой каждый участник получает значок определенного цвета, и расставляются соответствующие флажки по всей комнате. В начале игры включается музыка. Пока музыка звучит, дети в произвольном порядке прогуливаются по комнате.

Как только музыка будет выключена, все игроки должны подбежать к своему флажку. Определяются дети, которые замешкаются или ошибутся с цветом флажка. должен следить, чтобы участники ходили по всей комнате, а не находились все время рядом с нужным флажком.

Карточка №11

Что изменилось?

(игры малой активности)

Цель: развивать внимание, память и наблюдательность; учить анализировать и сравнивать; приучать следить за порядком; воспитывать аккуратность.

Дети собираются в комнате. Среди них выбирается один участник, который должен выйти за дверь. В его отсутствие некоторые предметы меняются местами.

Можно выбрать такой вариант, когда предмет на новом месте будет выглядеть нелепо.

Другой вариант: замена предметов не будет явно «бросаться в глаза». Можно переставить сразу несколько предметов.

После этого игрок возвращается в комнату и пытается определить, что изменилось в комнате.

Карточка №12

Быстро возьми, быстро положи

(игры высокой подвижности)

Цель: Совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе, развивать ловкость.

На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трех-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м увеличить расстояние для бега). Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

Карточка №13
Ручейки озера
(игра средней подвижности)

Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения

Дети стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне).

На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые построят круг.

Карточка №14
Ловишка, бери ленту
(игра малой подвижности)

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, действовать по сигналу.

Оборудование: ленточки по числу участников.

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за поле или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: Ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

Карточка №15
Чье звено скорее соберется?
(игра средней подвижности)

Цель: Упражнять в беге врассыпную, умении слушать сигнал воспитателя, развивать внимание.

Оборудование: предметы по количеству человек в звеньях (разнообразные для каждого звена).

Дети распределяются на два, три звена. Каждое звено выбирает определенный предмет – один одинаковый на все звено. В разных концах зала устанавливаются места для звеньев. По сигналу воспитателя дети ходят или бегут в разных направлениях. По сигналу «На места!» бегут и строятся у соответствующего предмета в звено.

Усложнение: Воспитатель меняет места предметов в процессе игры.

Карточка №16

Кто скорее докатит обруч до флажка?

(игра высокой подвижности)

Цель: Учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

Оборудование: обручи, палки, флажки.

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи, воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, обегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне, последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Варианты: Подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

Карточка №17

Жмурки

(игра средней подвижности)

Цель: Учить детей бегать по площадке в рассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Оборудование: платок.

Выбирается водящий – «жмурка». Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности, для жмурки, дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь «жмурка» передаёт свою роль пойманному.

Правила: Завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

Варианты: Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

Карточка №18

Догони свою пару

(игра высокой подвижности)

Цель: Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Варианты: Запятнать свою пару мячом.

Карточка №19

Краски

(игра высокой подвижности)

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать с ускорением. Развивать быстроту реакции, ловкость, внимательность.

Среди игроков выбирается водящий — «монах» и ведущий - «продавец». Все остальные игроки загадывают тайне от «монаха»- цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за Красочкой. Продавец: «За какой?». Монах (называет любой цвет): «За голубой». Если такой краски нет, то; продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!». «Монах» начинает игру сначала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха» - а тот его догоняет. Если догнал — «монах» становится «продавцом», а пойманный игрок — «монахом». Если не догнал - игра начинается сначала.

Карточка №20

Коршун и наседка

(игра высокой подвижности)

Цель: Развивать ловкость детей, умение перемещаться боковым приставным шагом.

В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

Правила: Не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманный идет в гнездо коршуна.

Карточка №21

День и ночь

(игра средней подвижности)

Цель: обучать детей в умении бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3-4 минуты.

Карточка №22

Не попадись

(игра средней подвижности)

Цель: Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Оборудование: шнур (обруч большой).

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Варианты: Дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

Карточка №23

Волк во рву

(игра высокой подвижности)

Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, энергично отталкиваясь маховой ногой с резким взмахом рук, приземляться, сохраняя равновесие. Воспитывать ловкость, смелость.

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70—100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Вес играющие козы, один — волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «козы, на луг» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2—3 перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

Правила: Прыгать через ров.

Усложнение: Ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.

Карточка №24

Кого назвали, тот ловит мяч

(игра малой подвижности)

Цель: Учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Оборудование: большой мяч.

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.

Варианты: Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

Карточка №25

Стоп (игра средней подвижности)

Цель: Закреплять умение детей бросать мяч вверх и довить его. Развивать меткость, умение быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: резиновый или волейбольный мяч

Дети становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от пола, кричит «Стой!». Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова, кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

Карточка №26

У кого мяч?

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку.

Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Карточка №27

Охотники и звери

(игра высокой подвижности)

Цель: Закреплять умение детей метать в движущуюся цель, развивать ловкость, быстроту реакции.

Оборудование: мяч.

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Карточка №28
Ловишки с мячом
(игры средней подвижности)

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить уворачиваться.
Оборудование: мяч.

Дети находятся на площадке. Выбранный ловишка становится на середине. По сигналу «раз, два, три... лови» все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-нибудь из детей и коснуться его рукой, запятнать. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 играющих, выбирают другого водящего.

Варианты: Можно использовать другие варианты игры: «Ловишки-перебежки», «Ноги от земли», «Ловишки в кругу» и др.

Карточка №29
Веселые соревнования (игра высокой подвижности)

Цель: Учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.
Оборудование: обручи, флажки.

Играющие становятся в 3 - 4 колонны у общей черты на расстоянии 2 - 3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м. (расстояние между линиями 20 - 25 см.). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70 - 80 см. («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу взрослого первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и отпускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым, дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

Варианты: Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования - какая колонна быстрее выполнит задание.

Карточка №30
Кто скорее добежит через препятствия к флажку?
(игра высокой подвижности)

Цель: Совершенствовать навыки пролезания в обруч сверху и снизу. Развивать ловкость и быстроту движений.
Оборудование: кегли, обручи.

4—5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой— сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

Правила: Обруч не бросать, класть на пол; пролезать в обручи одним и другим способом.

Карточка №31

Гори, гори ясно!

(игра средней подвижности)

Количество игроков: четное.

Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

«Гори, гори ясно, Чтобы не погасло!

Глянь на небо, Птички летят,

Колокольчики звенят: — Дин - дон, дин - дон, Выбегай скорее вон!»

По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат: *«Раз, два, не воронь, А беги, как огонь!»*

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т.е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

Карточка №32

Ловкие пальцы

(игра малой подвижности)

Цель: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.).

Не разрешается брать предметы с пола руками.

Усложнение: Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

Карточка №33

Удочка

(игра высокой подвижности)

Цель: упражнять в прыжках.

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

Карточка №34
Переправа на плотях
(игра средней подвижности)

Цель: способствовать развитию равновесия.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу».

Карточка №35
«У кого мяч?»
(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Карточка №36
Горячая картошка
(игра средней подвижности)

Цель: передача мяча.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Указание: Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

Усложнение: Мячи разной массы. Мячи разного размера. Количество мячей более двух.

Карточка №37
Поменяйся местами
(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

Карточка №38
Эхо
(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

Карточка №39
Горячая картошка
(игра средней подвижности)

Цель: передача мяча.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Указание: Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

Усложнение: Мячи разной массы. Мячи разного размера. Количество мячей более двух.

Карточка №40

Замри

(игра высокой подвижности)

Цель: обучать детей в умении ползать и бегать.

Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

Карточка №41

Будь внимательней

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Вариант 1: Педагог предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, педагог говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Вариант 2: Дети выполняют то, что показывает педагог, а не то, что он говорит.

Карточка №42

Летает - не летает

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети стоят в кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

Называя предмет, педагог поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д.

Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

Вариант: Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

Карточка №43

Фигуры

(игра средней подвижности)

Цель: Воспитывать творческие способности.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

Карточка №44

Найди и промолчи

(игра малой подвижности)

Цель: Развивать у детей внимание.

Ход игры: Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными.

Карточка №45

Мы веселые ребята

(игра высокой подвижности)

Цель: 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. Ловишка 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.

Карточка №46
Пустое место
(игра высокой подвижности)

Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.

Ход игры: Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу

И в окошки я гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?». Водящий отвечает: «Бежим на перегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Карточка №47
Классы
(игра малой подвижности)

Цель: Учить детей прыгать в длину.

Ход игры: На асфальте нарисованы классики (5 - 6).

Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс. Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети. Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

Карточка №48
Не оставайся на полу
(игра малой подвижности)

Цель: Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.

Ход игры: Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнес: «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающего до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

Карточка №49

Мяч водящем

(игра средней подвижности)

Цель: Развивать ловкость и быстроту реакции, умение играть в коллективе.

Ход игры: Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!». Чья команда быстрее.

Карточка №50

Гуси – лебеди

(игра средней подвижности)

Цель: воспитывать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге увертыванием.

Ход игры: На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные 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! Гуси: Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой.

ПАСТУХ: Так летите, как хотите! Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух.

Карточка №51

Затейники

(игра высокой активности)

Цель: Развивать двигательную активность детей.

Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! Дружно вместе
Сделаем вот так.....

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить.

Карточка №52
Угадай по голосу
(игра малой активности)

Цель: Развивать внимательность, активность сенсорных систем.

Ход игры: Игроки стоятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

Карточка №53
Охотники и зайцы
(игра высокой подвижности)

Цель: Воспитывать ловкость

Ход: Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из _ за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-2 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

Карточка №54
Смелые воробышки
(игра средней подвижности)

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

Карточка №55
Хитрая лиса

(игра средней подвижности)

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче) : «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит :«Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

Карточка №56
Школа мяча

(игра малой подвижности)

Цель: развитие ловкости, быстро реакции, внимания

Цель: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет задание движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в котором ошибся.

Карточка №57

Медведи и пчелы

(игра средней подвижности)

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышенности (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т.д.)) летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (взлетают на возвышенность) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевшие спрятаться пчелы жалят (дотрагиваясь рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повтора дети меняются ролями.

Карточка №58
Парный бег
(игра высокой активности)

Цель: Учить бегать парами

Ход: «Перемени предмет». Дети (два ребенка, у каждого в руках кубик) по сигналу педагога бегут до обруча (35 м), меняют кубик на мяч и возвращаются назад к команде. Передают мяч следующим игрокам. Следующие дети меняют мяч на кубик. Задача для детей: как можно быстрее поменять один предмет на другой.

Карточка №59
Встречные перебежки
(игра высокой активности)

Цель: Закрепить умение детей бегать наперегонки.

Ход: Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее одного шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладони и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

Карточка №60
Серсо
(игра средней подвижности)

Цель: Развить внимание, глазомер, координации движений, меткость

Ход: Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2-3 м). Одни из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку. При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг напротив друга на расстоянии 3-4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого – палка и несколько колец (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на кончик палки кольца и пускает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на свою палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше число колец.