

КАРТОТЕКА

П О Д В И Ж Н Ы Х
И Г Р





Кролики

Задачи: развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке; упражнять в подлезании, беге, прыжках на 2 ногах.

Описание: на одной стороне площадки очерчиваются круги - клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул - дом сторожа. Между домом и клетками кроликов - луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки - это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова выпускает их.

Правила: 1. Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клетки.
2. Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!»

Варианты: в каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

Лошадки



Задачи: развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая - лошадей. На одной стороне очерчена конюшня, на другой - помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорее, запрягайте лошадей!» Конюхи с вожжами в руках бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!» Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Лошади пасутся, щиплют травку. По сигналу воспитателя: «Конюхи, запрягайте лошадей», конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом, конюхи отводят своих лошадей в конюшню.

Правила: 1. Играющие меняют движения по сигналу воспитателя

Варианты: включать ходьбу по мостику - доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

У медведя во бору

Задачи: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению.

Описание: на одной стороне площадки проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети - у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!» Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы-ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда дети произносят «Рычит», медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила: 1. Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие - убегать только после слова «рычит».

2. Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: ввести 2 медведей; поставить на пути преграды.



Зайцы и волк

Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки - в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок-скок-скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке, прыгают на 2 ногах. Воспитатель произносит слово «волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают каждый на свое место.

Правила: 1. Зайцы выбегают при словах - «зайцы скачут»

2. Возвращаться на места можно лишь после слов «волк».

Варианты: нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать; на пути поставить кубы - пенечки, зайцы оббегают их; выбрать 2 волков.





Через ручеек

Задачи: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладут 2 шнура, расстояние между ними 2 метра - это ручеек. Дети должны по камушкам - дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону - «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручеек.

Правила: 1. Проигравшими считается тот, кто вступил ногой в ручеек.
2. Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег; прыгать на одной ноге.



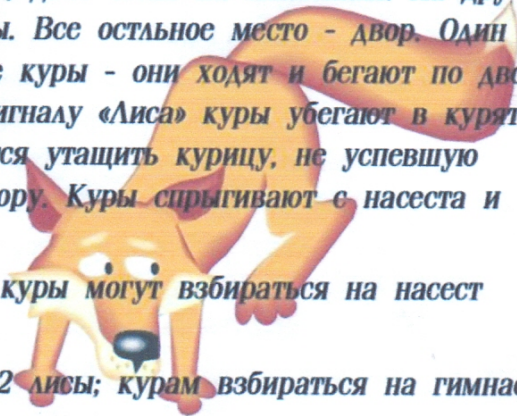
Лиса в курятнике

Задачи: развивать у детей ловкость и умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: на одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры - они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую забраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры прыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила: 1. 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 стену.



Солнышко и дождик

Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке; упражнять в ходьбе и беге.

Описание: дети сидят на стульях - это их «домики». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!» Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает: «Кап-кап-кап!» Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять, дождь перестал!»

Правила: 1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!»
2. Бегут домой на сигнал «Дождь пошел!»

Варианты: дети сначала занимают любой стул, потом только свой; вместо домика устроить переносной навес - прятаться от дождя.

Самолеты

Задачи: развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.

Описание: дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками - заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят в рассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила: 1. Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!»
2. По сигналу воспитателя «На посадку!» играющие должны возвращаться в свои колонны, места, где поставлен их флажок.

Варианты: пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону; менять ведущих в колоннах.



Мыши в кладовой



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в подлезании, в беге.

Описание: дети - мыши сидят в норках на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка - воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

Правила: 1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замаякает.

Варианты: мышки подлезают под дугу, убегая в норки; вводится вторая кошка.



Наседка и цыплята



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

Описание: дети изображают цыплят, а воспитатель - наседку. На одной стороне площадки огорожено место - дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Воспитатель говорит - «большая птица», и все цыплята бегут домой.

Правила: 1. По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.
2. По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой.

Варианты: цыплята взбираются на насест - скамейку; натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга; роль наседки поручается детям.

По ровненькой дорожке

Задачи: развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках.

Описание: дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти погулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в ямку - бух». При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. «По камешкам» - прыгают на 2 ногах, продвигаясь вперед. «В ямку бух» - присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы» - дети поднимаются.

Правила: 1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».

Варианты: пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены; спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.



Зайка

Задачи: развивать у детей умение согласовывать движение со словами; упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места.

Описание: на одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят слова и выполняют движения:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу.
Вот так, вот так, он ушами шевелит, - шевелят кистями рук, подняв их к голове.
Зайке холодно сидеть, надо лапоники погреть,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапоники погреть - хлопают в ладоши.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,
Скок-скок, сок-скок, надо зайке поскакать- прыгают на 2 ногах на месте.
Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! - воспитатель хлопает в ладоши.
дети убегают к своим домам..

Правила: 1. Дети убегают только после слов «И ускакал!»

Варианты: на полу выложить шнур со связанными концами; по сигналу перепрыгивают шнур, в середину можно поставить несколько зайцев.





Кот и мыши



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: дети- «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Правила: 1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре кошку-игрушку.

Варианты: мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово:

Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,
Только котик засыпает, все мышата выбегают!



Принеси мяч



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность; упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: дети сидят на стуле вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от играющих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящик с небольшими мячами по количеству стоящих детей. «Раз, два, три - беги» - говорит воспитатель и выбрасывает все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет мяч в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Правила: 1. Бежать за мячом можно только после слова «беги».
2. Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

Варианты: кто быстрее принесет мяч; преодоление преграды через набивное бревно.



Птички и кошка

Задачи: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: на земле чертится круг (диаметр - 7м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это - кошка. Остальные дети - птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу - считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

Правила: 1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: птички влетают на гимнастическую стенку, вводится вторая кошка; кошка подлезает под воротики, дугу.



Пузырь

Задачи: развивать у детей умение согласовывать движение со словами; двигаться ритмично; упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.

Описание: дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой да не лопайся!» Произнося слова дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят: «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь, игра возобновляется.

Правила: 1. Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул».

Варианты: после слов «Да не лопайся!» воспитатель говорит: «Полетели пузыри», дети разбегаются кто куда хочет.



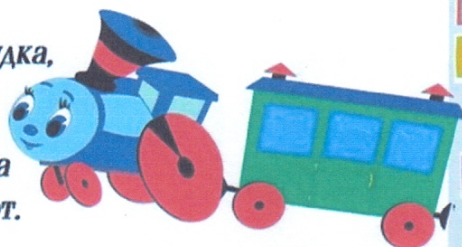
Поезд

Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу; закреплять навык построения в колонну, упражнять в ходьбе, беге.

Описание: дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый - паровоз. Остальные - вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем - быстрее, постепенно переходя на бег, произнося «Чу-чу-чу!» «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движение поезда возобновляется.

Правила: 1. Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

Варианты: ввести остановку: дети выбегают на полянку; собирают «грибы» и «ягоды»; танцуют.



Найди флажок

Задачи: развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»)

Описание: дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены, дети идут вдоль площадки, держа в руке флажок. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Правила: 1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слов «пора!»

Варианты: вместо словесного указания использовать колокольчик; кто первый найдет флажок, тот его и прячет.

