Картотека подвижных игр в ДОУ

**Воспитатель: Безруких Ирина Ивановна**

В данном сборнике разработки подвижных игр которыми успешно могут заниматься дети - дошкольники. Регулярное проведение подвижных игр под руководством и с участием взрослых поможет выработать у детей потребность заниматься подвижными играми самостоятельно. Общеизвестно, что [участие детей в играх](https://www.maam.ru/games) улучшает их физическое развитие, благотворно воздействует на их нервную, также сердечно- сосудистую и дыхательную систему, укрепляет здоровье. Почти в каждой игре присутствуют такие доступные всем действия, как бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т. д.

Проводить подвижные игры можно в любое время года, их продолжительность зависит от интенсивности и сложности двигательных движений, особенности физического развития детей. Обычно дозировка игр- возникающая во время их проведения нагрузка и продолжительность - корректируется воспитателями с учетом возраста участвующих в них детей.

Ведь для того чтобы в ходе игры просто перебрасывать друг другу и ловить воздушный шар, не нужны ни большая выдумка, ни особая ловкость. Вместе с тем это прекрасная тонизирующая зарядка- и физическая, и эмоциональная.

Задания игры меняются в зависимости от возраста её участников. Если младшим дошкольникам интересно просто перекатывать мяч друг другу, сидя на ковре, то детям старших и подготовительных групп уже можно предложить играть в "Утки- охотники" или в облегченный вариант баскетбола.

Содержание:

1. Дедушка Мазай

2. ДВА ВЕСЕЛЫХ ГУСЯ

3. У медведя во бору

4. Бабка Ёжка

5. Мини - футбол

6. Необычный волейбол

7. Мини-баскетбол

8. Меткий стрелок

9. Совушка

10. Воробьи вороны

11. Мишка косолапый

12. Гуси-лебеди

13. Скольжение по ледяной дорожке

14 Эстафета на санках

15 Самый меткий

16. Как у дедушки Андрея

17. КОТ И МЫШИ

18. Удочка

19. Поймай комара

20 Веселый колокольчик

21. Последний выбывает

22. Охотники и утки

23. Блуждающий мяч

24. Съедобное – несъедобное

25. ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

26. Щенок

27. Медведь и пчелы

28. Обезьянки

29. Лиса и куры

30. Хитрая лиса

31. Два мороза

32. Мышеловка

33. Мы веселые ребята

34 .Стадо и волк

35. Ловишка, бери ленту

36. Охотники и зайцы

37. Свободное место

38. Волк во рву

39. Лягушки и цапли

40. Самолеты

41. Бездомный заяц

42. Солнышко и дождик

43. Через ручеёк

44. Прятки

45. Цветные автомобили

46. Зайка беленький сидит

47. Мой весёлый звонкий мяч

48. Жмурки с колокольчиком

49. Лохматый пёс

Русские народные игры

№1

Русская подвижная игра *«Дедушка Мазай»*

Цель: Развитие быстроты мышления, бега с увертыванием.

Правила: Выбирают Деда Мазая, остальные договариваются, какие движения будут показывать :

Здравствуй, дедушка Мазай!

Из коробки вылезай.

Где мы были, мы не скажем,

А что делали - покажем.

Дети изображают действия *(рыбачить, косить, ягоды собирать, стирать)*. Если отгадает, дети разбегаются, Мазай их ловит. Кого поймал -тот Мазай.

№2

ДВА ВЕСЕЛЫХ ГУСЯ

Цели: учить эмоциональной выразительности речи, выполнению движений, соотнесенных с текстом; развивать ловкость, находчивость.

Ход игры

Воспитатель рассказывает детям: «Жила-была бабушка, у нее было два гуся: серый и белый. Бабушка любила своих гусей, угощала их кашей, выпускала на лужок (травки молодой пощипать, гнала нареку: пусть гуси покупаются, поплескаются. Гуси тоже любили бабушку, но они были балованные: то в лес направятся, то далеко от дома уйдут. И каждый раз бабушка волнуется, ищет их, загоняет домой. Вот какие баловни, эти гуси! Давайте играть: вы все будете гуси -серые и белые. Слушайте».

Жили у бабуси

Два веселых гуся,

( Дети радостно кричат: *«Га-га-га!»*)

Один серый, Другой белый, Два веселых гуся. Вытянули шеи - ’ У кого длиннее.

*(Дети старательно вытягивают шеи.)*

Один белый, Другой серый, У кого длиннее. Мыли гуси лапки В луже у канавки.

*(Дети выполняют движения.)*

Один белый,

Другой серый

Спрятались в канавке. *(Дети приседают.)* Взрослый исполняет роль бабушки.

Вот кричит бабуся:

- Ой, пропали гуси!

Один белый,

Другой серый,

Гуси, мои гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе.

Один белый,

Другой серый

Кланялись бабусе. *(Все кланяются.)* Воспитатель спрашивает: *«Почему кланяются гуси? Что они говорят своей милой бабусе?»*

№3

У медведя во бору

Цель: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Ход игры: дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру.

А медведь не спит

И на нас рычит.

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

№4

Подвижная игра *«Бабка Ёжка»*.

Задачи:Повышать интерес детей к физической культуре;Воспитывать доброту и взаимовыручку ;

В игровой форме развивать основные физические качества: силу, выносливость, ловкость;

Правила игры: С детьми считалкой выбираем Бабку Ёжку. Игроки располагаются в другом конце зала по сигналу дети подходят к избушке Бабы Яги и хором произносят текст:

Бабка Ёжка костяная ножка ;

С печки упала ногу сломала,

А потом и говорит :

*«У меня нога болит»*

Пошла она на базар,

Раздавила самовар,

Пошла на улицу,

раздавила курицу,

Вышла на лужайку, испугала зайку.

После этих слов Бабка Ёжка выбегает из дома и догоняет детей, прикасается к ним рукой. Пойманных детей Баба Яга уводит к себе в дом.

Спортивные игры

№5

Подвижная игра *«Мини - футбол»*

Цель игры: упражнять в умении передвигаться в позиции *«Паучок»*. Овладение умением передавать мяч игрокам: соизмеряя силу удара и направление; развивать ловкость, выносливость, выдержку, умение соблюдать правила; воспитывать честность по отношению к сопернику.

Правила:

1. Не прикасаться к мячу руками.

2. Не выходить за границы площадки.

3. Не толкать игрока другой команды.

4. По ходу игры вратарь меняется.

Ход игры:

Дети разделяются на 2 команды не более пяти человек в каждой. Выбирают вратаря. Остальные дети выполняют роли защитников и нападающих. Передвигаться по площадке можно только в положении *«паучок»* : опора на руки и ноги, не касаясь бёдрами пола. Игроки передают мяч друг другу только ногами и стараются забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, забившая больше мячей.

№6

Игра *«Необычный волейбол»*

Правила игры такие же, как в волейболе. Но обычная сетка заменяется сплошным полотнищем, сквозь которое не видно играющих другой команды. Игра *«вслепую»* ведет к веселым неожиданностям,

№7

Мини-баскетбол

Цель: развитие точности движений, ловкости меткости, глазомера и быстроты реакции.

дети забрасывают мяч в какую-нибудь ёмкость, находящуюся на полу или приподнятую на небольшое расстояние от пола.

№8

Меткий стрелок.

Оборудование: ручной мяч небольшого размера.

Количество игроков: от восьми и более.

Правила игры. Стрелок сам определяет момент броска по игроку. Мяч, пролетевший мимо цели, игроки перебрасывают обратно стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, это не считается попаданием.

Ход игры. На расстоянии 10-15 м друг от друга провести две параллельные линии. Между ними посередине чертится круг диаметром около 2 м. Из группы детей выбирается стрелок, который встает с мячом в круг. Игроки начинают совершать перебежки от линии к линии. Стрелок старается попасть в игроков. В кого попали, тот и становится стрелком.

Сюжетно- ролевые игры

№9

Подвижная игра *«Совушка»*

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

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

№10

*«Воробьи вороны»*

Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит *«вороны»*, либо – *«воробьи»*. Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьев. Если называют команду воробьев, то они догоняют ворон *(можно договориться о том, чтобы та команда, которую называют, убегала)*.

Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах. Выявляются победители.

Примечание: догоняющие ловят до тех пор, пока убегающие не забегут за некоторую линию, начерченную на поле.

№11

Подвижная игра *«Мишка косолапый»*.

Цель: Упражнять в согласовании движений с речью.

Ход игры: воспитатель предлагает ребятам собраться всем вместе и встать в один большой круг. Далее все дети хором повторяют слова детского стихотворения:

Мишка косолапый

По лесу идет (ребята, взявшись за руки, идут по кругу в правую или левую сторону,

Шишки собирает (дети наклоняются вперед и делают вид, что поднимают с пола шишку и кладут ее в корзину,

Песенку поет *(ребята открывают рот и изображают пение песни)*. Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб (малыши отводят руку в сторону, а затем показывают, как шишка упала по голове медвежонку).

Мишка рассердился *(все хмурятся и сердятся)*

И ногою – топ, топ, топ! *(топают ногой 3 раза)*.

№12

Гуси-лебеди

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры: на одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной – стоит пастух. Сбоку – логово, в котором живет волк. Остальное – луг. Выбираются дети исполняющие роли волка и пастуха, остальные – гуси. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: 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: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят, а волк старается их поймать. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойменных.

Зимние забавы

№13

*«Скольжение по ледяной дорожке»*

Цель: совершенствовать умение скользить по короткой горизонтальной дорожке, выполнив разбег перед отталкиванием.

Ход игры: дети, энергично разбежавшись по снегу, скользят по ледяной дорожке.

№14

Эстафета на санках

Цель игры: развитие скоростных качеств, силы, выносливости, координации движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 30—40 м *(линии старта и финиша)*.

Играющие делятся на 2—3 команды в зависимости от числа играющих, которые выстраиваются колоннами с интервалом 1,5—2 м у линии старта. У каждой команды санки.

По сигналу руководителя первые три игрока каждой команды выходят на старт: один тянет санки, второй сидит в санках, а третий подталкивает санки сзади. Они бегут до линии финиша, делают там разворот и возвращаются обратно, где происходит смена тройки играющих: кто вез санки — становится в конец колонны, тот, кто сидел в санках, занимает его место. Тот, кто толкал санки, садится в санки, а следующий игрок колонны выходит для подталкивания саней.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все играющие примут в ней участие. Побеждает команда, пришедшая первой.

№15

*«Самый меткий»*

Цель: продолжать учить метать снежки в горизонтальную и вертикальную цели развивать глазомер, быстроту реакции,

Играющие пытаются сбить флажок или кеглю, укрепленные на снежном валу. Чей снежок первым попадет в цель, тот и победитель.

Хороводные игры

№16

Как у дедушки Андрея

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится водящий- взрослый, который подсказывает движения. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев нужные слова. Водящий подхватывает текст, показывая жестикуляцию. Остальные ребята повторяют покуплетные движения.

Как у дедушки Андрея

Было сорок сыновей.

Они не пили, не ели,

Все на дедушку глядели

И делали вот так.

1. Кивают головами в такт мелодии.

2. кивают головами и пожимают плечами.

3. Подпирают щеки кулачками, кивают головами и пожимают плечами.

№17

ИГРА *«КОТ И МЫШИ»*

Цель игры: развитие ловкости, внимания, чувства ритма, словесной памяти, коллективного взаимодействия, стремления к взаимовыручке

ход игры: играющие водят хоровод, в центре которого – мышка – это ее *«домик»*, проговаривая или напевая слова. Как только песенка кончилась, играющие понимают руки, не размыкая их – *«дверки открываются»*, мышка выбегает наружу и бежит от кота, поджидавшего ее за пределами хоровода.

Правила и условия игры:

Если кот успел поймать мышку, игра заканчивается. Можно сделать кота мышкой или выбрать новую пару.

Кот не имеет права забегать в круг.

Мышка не имеет права слишком долго находиться в домике во время погони – только забегать и сразу выбегать.

Игроки в хороводе должны быть внимательны и аккуратны – нельзя резко опускать руки, чтобы не ударить водящих.

. Мыши водят хоровод,

На лежанке дремлет кот,

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите:

Как проснется Васька-кот,

Разобьет весь хоровод!

Игры с правилами

№18

Игра "Удочка"

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — воспитатель. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

№19

Поймай комара"

Цель: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.

Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан *«комар»*. Воспитатель кружит комара немного выше головы играющих. Играющие внимательно следят за комаром и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы поймать его. Тот, кто схватит комара, говорит: *«Я поймал»*. Продолжительность 4 -5 минут.

№20

*«Веселый колокольчик»*

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится взрослому. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

№21

"Последний выбывает"

Цель: развивать быстроту и реакцию,ловкость.

В середину круга кладутся разные игрушки- их число должно быть на единицу меньше, чем игроков. По сигналу ведущего игры:"Бежим по кругу!- дети бегут по кругу вокруг положенных на землю предметов. По другому сигналу ведущего: "Бери игрушку!"- каждый старается схватить предмет. игра продолжается пока не определится победитель.

Игры с мячом

№22

*«Охотники и утки»*

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

Инвентарь: небольшие мячи.

Играющие делятся на две команды – *«охотников»* и *«уток»*. *«Охотники»* становятся по кругу за чертой, а *«утки»* произвольно располагаются внутри круга. По сигналу *«охотники»* стараются *«запятнать»* *«уток»* мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, уворачиваются от мяча. *«Подстреленная утка»* выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут *«убиты»* все *«утки»*. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда *«охотников»*, которая быстрее *«запятнала»* всех *«уток»*.

№23

"Блуждающий мяч"

Цель: воспитание внимательности; развитие координации движений, ловкости, точности.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки.

Они передают друг другу большой мяч.

Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг.

№24

Съедобное – несъедобное

Цель игры: развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, ловкость, быстроту мышления. Научить детей за короткое время делить предметы на две категории: съедобное и несъедобное.

Ход игры. Играющие встают в круг. У одного из них мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным, то он выбывает из игры. Если не ошибается, то сам называет какой-либо предмет и передает мяч.

№25

*«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»*

Цель: закреплять передачу мяча по кругу.

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.

Игры с препятствиями

№26

Игра *«Щенок»*

Чтобы поиграть в эту игру, надо выбрать площадку, на которой есть дерево, кустик, — такие предметы, за которыми можно прятаться. Посредине площадки нарисовать круг размером с автомобильное колесо. Положить в круг мяч-*«ватрушку»*.

Один из играющих — щенок, другой ребенок — хозяин щенка. Хозяин отворачивается, а щенок прячется. Щенок перебегает из одного укрытия к другому и время от времени подает голос: *«Гав!»* Когда хозяин найдет щенка, он быстро бежит в круг, где лежит мяч. Туда же бежит и щенок. Если щенок первый схватит *«ватрушку»*, он убегает, а хозяин должен его поймать. Если же первым схватит *«ватрушку»* хозяин, щенок должен *«служить»* : хозяин подбрасывает вверх мяч, а щенок, не выходя из круга, ловит его. Если мяч пойман, щенок старается выскочить из круга, а хозяин должен поймать его — тогда они вместе *«идут домой»*. А если щенок убежит, играющие меняются ролями.

Ну как я мог?

Ну как я мог?

Я так щенка обидел!

Пропал щенок,

Пропал щенок,

Никто его не видел.

А он хотел,

А он хотел,

Попробовать ватрушку.

Вернись щенок,

Вернись щенок,

Коричневые ушки.

№27

Подвижная игра *«Медведь и пчелы»*

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей *(гимнастическая стенка или вышка)* находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки, летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей *(влезают на стенку)* и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал *«медведи»*, пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят *(дотрагиваются рукой)*. Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

№28

*«Обезьянки»*.

Цель: развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке, развивать ловкость, учить действовать поочередно.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках, воспитатель читает стихотворение:

«Лучшие качели гибкие лианы –

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается

Да – да – да,

Тот не огорчается – никогда.

Дети по одному взбираются на *«дерево»* лесенку. Другие смотрят, каждый пробует лазать.

№29

Подвижная игра *«Лиса и куры»*.

Цель: учить мягко, спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга,

увертываться от ловящего.

Ход игры:

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте *(на скамейках)* сидят *«куры»*. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор. Один из играющих назначается *«лисой»*, остальные — *«куры»*. По сигналу *«куры»* спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют Зерна, хлопают крыльями. По сигналу: *«Лиса!»* - *«куры»* убегают в курятник и взбираются на насест, а *«лиса»* старается утащить *«курицу»*, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные *«куры»* снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда *«лиса»* поймает двух - трех *«кур»*.

№30

Подвижная игра *«Хитрая лиса»*

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

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

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

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.