

Картотека подвижных игр в средней группе

Журавель О.В.,
воспитатель
МАДОУ ДСКН №1 г.Сосновоборска

Игры с прыжками

➤ «Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком», остальные «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне. Воспитатель говорит:

**Зайцы скачут, скок, скок, скок,
На зеленый на лужок, на лужок,
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают – не идет ли волк.**

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

➤ «Лиса в курятнике»

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от водящего.

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».

➤ «Удочка»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

➤ «Воробушки и кот»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Ход игры: дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

➤ **«Зайка серый умывается»**

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

**Зайка серый умывается,
Видно в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо.**

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

Игры с бегом

➤ **«Ловишки»**

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: с помощью считалочки выбирается «ловишка». Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а «ловишка» старается их поймать. Пойманный становится «ловишкой». В конце игры говорят, какой «ловишка» самый ловкий.

➤ **«Найди себе пару»**

Цель: учить быстро бегать, не мешая друг другу; уточнить названия цветов.

Ход игры: Воспитатель раздает разноцветные флажки по количеству играющих. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное количество детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

➤ **«Мыши и кот»**

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Ход игры: дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбежать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все «мышки» выбежали и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети – «мышки» - выползают из своих «норок».

➤ **«Мороз – красный нос»**

Цель: обучать бегать в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий - «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я – Мороз- Красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «Мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. После каждой пробежки выбирается новый «мороз».

Игры с метанием и ловлей

➤ **«Охотник и зайцы»**

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне - «охотник», на другой в обручах по 2-3 «зайца». Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: **«Выбежали на полянку зайцы»**. «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

➤ **«Мяч навстречу мячу»**

Цель: совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Ход игры: Дети распределяются на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. У водящих по мячу. На сигнал воспитателя «Начали» дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2-3 раза.

➤ **«Подбрось – поймай»**

Цель: учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу-вверх и ловить его.

Ход игры: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «**Начинай!**» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

➤ **«Беги из круга»**

Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Ход игры: площадка ограничивается линиями. В центре зала, играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (*водящий*). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «**Беги из круга**», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «**раз, два, три в круг беги**» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

➤ **«Набрось кольцо»**

Цель: тренировать детей в набрасывании колец на определенные цели.

Ход игры: На полу проводят линию -это граница, с которой дети будут бросать кольцо. На расстоянии 1,5-2 м от нее ставится фигурка для набрасывания кольца (слон с поднятым хоботом, гусь с вытянутой шеей, носорог с выставленным рогом и т. п.) Взрослый показывает, как бросать кольцо - от себя, держа его в горизонтальном положении.

➤ **«Подбрось – поймай»**

Цель: упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.

Ход игры: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его. Дети подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.

Варианты: Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

Игры на ориентировку в пространстве

➤ **«Кот и мыши»**

Цель: учить ориентироваться в пространстве, действовать после сигнала.

Ход игры: Дети-«мыши» сидят в норках. В другой стороне сидит «кот». «Кот» засыпает, и только тогда мыши разбегаются.

➤ **«Бездомный заяц»**

Цель: учить ориентироваться в пространстве, быстро бегать.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах – домиках. «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» – «охотником».

➤ **«У медведя во бору»**

Цель: учить ориентироваться в пространстве, выполнять действия после сигнала.

Ход игры: из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

**У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.**

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

➤ **«Найди, где спрятано»**

Цель: учить ориентироваться в пространстве, развивать у детей выдержку, наблюдательность, четкость.

Ход игры: Дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

➤ **«Найди и промолчи»**

Цель: учить ориентироваться в пространстве, воспитывать выдержку, смекалку.

Ход игры: Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре. Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

Народные игры

➤ **«Пчелки и ласточка»**

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. Пчелки (сидят на поляне и напевают).

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка: **Ласточка летает, пчелок поймает.**

Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

➤ **«Мячик кверху»**

Цель: развитие быстроты движения, ловкости.

Ход игры: Играющие встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросают мяч, говоря: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе к нему. Игрок, в которого попал мяч, становится ведущим.

➤ **«Казак-разбойники»**

Цель: познакомить детей с народной игрой; развивать ловкость.

Ход игры: "Казак" находят место - "темницу", "разбойники" тем временем прячутся. "Разбойник" считается пойманным, если "казак" до него дотронулся прутиком ("нагайкой"). "Разбойник", которого взяли в плен, не имеет права убегать. Всех пленных приводят в "темницу", охраняемую "казак". Разбойники могут освободить своих товарищей, дотронувшись до них. Но если в этот момент они сами будут пойманы "казак-сторожем", то также попадают в "темницу". Игра считается законченной, когда все "разбойники" окажутся в "темнице".

➤ **«Картошка»**

Цель: познакомить детей с народной игрой; учить перебрасывать мяч.

Ход игры: Игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. Тот, кто уронит мяч, садится в круг, становясь "картошкой". Когда "картошки" набирается много (более 5 игроков) она начинает расти: игроки в

кругу берутся за руки и постепенно поднимаются. Мяч перебрасывать через них становится трудно, и тогда "картошку" выбивают: один игрок бросает мяч другому, тот отбивает и должен попасть в "картошку". Если попадает, игрок выходит, если нет, он сам становится "картошкой".

➤ **«Жмурки»**

Цель: познакомить детей с русской игрой; учить внимательности.

Ход игры: «Жмурку» выбирают при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину комнаты и поворачивают несколько раз вокруг себя, разговаривая с ним:

- Кот, кот, на чём стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, «жмурка» их ловит. Пойманного игрока он должен узнать, не снимая повязки. Тот становится «жмуркой».

➤ **"Волк"**

Цель: развивать у детей двигательную активность.

Ход игры: Все играющие - "овцы", они просят "волка" пустить их в лес погулять: "Разрешите нам, волк, погулять в твоём лесу!" Он отвечает: "Гуляйте, гуляйте, да только травку не щиплите, а то мне спать будет не на чем". "Овцы" сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и говорят:

Щиплем, щиплем травку, зелёную муравку.

Бабушке на рукавички, дедушке на кафтанчик,

Серому волку грязи на лопату!

"Волк" бежит по поляне и ловит "овец", пойманный становится "волком", игра возобновляется.

➤ **"Блуждающий мяч"**

Цель: развивать внимание детей, ловкость движения.

Ход игры: Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Ведущий бежит вне круга и старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удастся, то он идёт на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг.

Игра повторяется.

➤ **"Ключи"**

Цель: развивать внимание детей, быстроту.

Ход игры: Играющие дети встают в кружки, начерченные на земле. Водящий походит к игроку и спрашивает: "Где ключи?", тот отвечает "Пойди к Саше (Серёже), постучи". Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять кружок, свободный во

время перебежки. Если он долго не сможет его занять, то может крикнуть: "Нашёл ключи". Все играющие должны при этом поменяться местами, и водящий занимает чей-нибудь кружок. Ребёнок, оставшийся без места, становится водящим.

➤ "Стадо"

Цель: развивать память, внимание детей.

Ход игры: Играющие выбирают "пастуха" и "волка", а все остальные "овцы". Дом волка в саду, а у "овец" два "дома" на противоположных концах площадки. "Овцы" громко зовут "пастуха":

Пастушок, пастушок, заиграй во рожок.

Травка мягкая, роса сладкая,

Гони стадо в поле, погуляй на воле.

"Пастух" выгоняет "овец" на луг, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу "пастуха" "Волк!" все "овцы" бегут в дом на противоположную сторону площадки. "Пастух" встаёт на пути "волка", защищает стадо. Все, кого поймал "волк", выходят из игры.

Правила игры. Во время перебежки "овцам" нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. "Волк" "овец" не ловит, а дотрагивается до них рукой. "Пастух" может только заслонять "овец" от волка, но не должен задерживать его руками.

➤ "Колечко"

Цель: развивать внимание, наблюдательность детей.

Ход игры: Играющие стоят по кругу, держат руки впереди лодочкой. Выбирается один ведущий. В руках у него небольшой блестящий предмет (это может быть колечко, фантик из фольги). Ведущий идёт по кругу и каждому как будто кладёт колечко в руки. При этом говорит:

**Вот по кругу я иду,
Всем колечко вам кладу,
Руки крепче зажимайте
Да следите, не зевайте!**

Одному из детей он незаметно кладёт колечко, а потом выходит из круга и говорит: "Колечко, колечко, выйди на крылечко!" Тот, у кого в ладошках окажется колечко, выбегает, а дети должны быстро взяться за руки, постараться задержать его, не выпустить из круга.

➤ "Мороз"

Цель: развивать у детей ловкость движения.

Ход игры: с помощью считалки выбирается "Дед Мороз". Все дети разбегаются, а "Дед Мороз" старается дотронуться до любого игрока и "заморозить" его. "Замороженный" стоит неподвижно в любой позе. Разбегаться можно только после окончания считалки. В момент "заморозки" можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался "Деду Морозу".

➤ "Водяной"

Цель: развивать у детей ловкость, быстроту.

Ход игры: Очерчивают круг. Это пруд или озеро. Выбирается водящий ("водяной"). Играющие бегают вокруг "озера" и повторяют слова: "Водяного нет, а людей-то много". "Водяной" бегают по кругу ("озеру") и ловит играющих, которые подходят близко к "берегу" (линии круга). Пойманные остаются в кругу.

Игра продолжается до сих пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры. "Водяной" ловит, не выходя за линию круга. «Ловишками» становятся и те, кого поймали. Они помогают "водяному".

Игры с разнообразными движениями и словами

➤ **«Жуки»**

Цель: развивать ритмичную, выразительную речь и координацию движений.

Ход игры: Дети – «жуки» сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: **«Я жук, я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж»**. По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в свои домики.

➤ **«Песенка стрекозы»**

Цель: развивать координацию движений; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети становятся в круг, произносят хором слова, сопровождая их движениями:

Я летала, я летала, устали не знала.

(Плавно взмахивают руками.)

Села, посидела, опять полетела.

(Опускаются на одно колено.)

Я подруг себе нашла, весело нам было.

(Плавные взмахи руками.)

Хоровод кругом вела, солнышко светило.

(Водят хоровод.)

➤ **«Капуста»**

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами, упражнять в беге, умению играть в коллективе.

Ход игры: Рисуетя круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». «Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:

**Я на камушке сижу,
Мелки колышки тешу.
Мелки колышки тешу,
Огород свой горожу,
Чтоб капусту не украли,**

**В огород не прибежали
Волк и лисица, бобер и курица,
Заяц усатый, медведь косолапый.**

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

➤ **«Лохматый пёс»**

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

**Вот лежит лохматый пёс,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдём к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?»**

Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.