

## *Подвижные игры для детей младшего возраста (2 младшая группа)*

### **ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ**

**Задачи:** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

**Ход игры:** Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: *«Полетели, воробушки, на дорожку»* - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: *«Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!»* - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

### **ВЕЙСЯ, ВЕНОК**

**Задачи:** формировать умение водить хоровод, упражнять в беге.

**Ход игры:** Дети и воспитатель стоят около дерева, вокруг которого можно образовать круг и поводить хоровод. Воспитатель произносит: «Вы, ребята, листочки, из которых я буду плести веночки. Подул ветерок, разлетелись листочки» (дети выполняют бег по площадке). По сигналу воспитателя: «Вейся, веноч! Завивайся, веноч! Да не путайся!» (дети бегут к воспитателю). Воспитатель помогает образовать круг. Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося рифмованные строки:

*Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,  
Будем листья собирать, сделаем веночек.  
Много листьев наберём, жёлтеньких и красных,  
И веночки мы сплётём из листочков разных.*

### **МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ**

**Задачи:** формировать умение подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

**Ход игры:** Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

*Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой.*

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

### **ПУЗЫРЬ**

**Задачи:** формировать умения у детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

**Ход игры:** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

*Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,*

*Оставайся такой да не лопайся.*

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!»

Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

## **ХОРОВОД**

**Задачи:** формировать умения водить хоровод, упражнять в приседании.

**Ход игры:** Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.

*Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов  
Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!  
До того мы закружились, что на землю повалились.  
Бух!*

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

## *Подвижные игры для детей среднего возраста*

### **ЛИСА В КУРЯТНИКЕ**

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

**Ход игры:** На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на 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 взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

**Правила:** Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

**Усложнение:** Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

### **ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК**

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

**Ход игры:** Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

**Правила:** Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.

**Усложнение:** Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

### **КОШКА И МЫШКА (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

**Ход игры:** Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бежит вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбежать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

**Правила:** Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «ждет».

**Усложнение:** Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

### **ГДЕ ПОЗВОНИЛИ**

**Задачи:** Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

**Ход игры:** Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звоночек. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

**Правила:** Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

**Усложнение:** Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

### **ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ**

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

**Правила:** Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»

Поднимать по сигналу «Поднимите!».

**Усложнение:** Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

## *Подвижные игры для детей старшего возраста*

### **КТО СКОРЕЕ ДОБЕЖИТ ДО ФЛАЖКА**

**Задачи:** тренировать детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия, развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

**Ход игры:** 4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

**Усложнение:** бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

### **СТАНЬ ПЕРВЫМ**

**Задачи:** тренировать детей бегать в колонне друг за другом, по сигналу встать первым, найдя кратчайший путь, развивать умение действовать по сигналу, внимание, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** Дети бегут в колонне, воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встаёт первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

**Усложнение:** Первый – камешек, последний – шишечка. По сигналу - шишечка колонна идёт за ведущим, по сигналу - камешек колонна поворачивается кругом и идет за последним.

### **МЫ – ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА**

**Задачи:** тренировать детей перебежать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы Ловишка не осалил, развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей примерно на середине между линиями, находится Ловишка. Дети говорят:

*«Мы весёлые ребята,  
любим бегать и играть,  
ну попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!»*

После этого дети перебегают на другую сторону, Ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

**Усложнение:** Перебегая, дети могут бежать с захлестом голени, боковым галопом, прямым галопом.

### **СОВУШКА**

**Задачи:** закреплять умение детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение, развивать умение действовать по сигналу, воображение, менять движения.

**Ход игры:** Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**Усложнение:** Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

### **ОДИН-ДВОЕ**

**Задачи:** тренировать бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу, укреплять мышцы ног, развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

**Усложнение:** Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен – бег в парах, один удар – по одному.

## *Подвижные игры для детей подготовительной группы*

### **ЭСТАФЕТА ПАРАМИ**

**Задачи:** тренировать детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников, развивать выносливость, ловкость.

**Ход игры:** Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

**Усложнение:** дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

### **ПЕРЕМЕНИ ПРЕДМЕТ**

**Задачи:** тренировать детей быстро перебежать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу, развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость, тренировать настойчивость в достижении положительных результатов.

**Ход игры:** На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

**Усложнение:** бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

### **ЛОВИШКИ (с ленточками)**

**Задачи:** тренировать детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро, развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Ход игры:** Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**Усложнение:** Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

### **БЫСТРО ВОЗЬМИ**

**Задачи:** закреплять умения детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и

поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

**Усложнение:** Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

### **ПЕРМЕНА МЕСТ**

**Задачи:** тренировать детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга, развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу, закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

**Ход игры:** Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

**Усложнение:** Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.