

# Картотека подвижных игр по сезонам.

Составитель: инструктор по физической культуре МБДОУ № 30 Виноцина К.А.

Возраст	Осень	Зима	Весна	Лето
3-4	<p><b>«Лисичка и курочки»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость. Знакомить детей с правилами безопасного поведения во время игр. Воспитывать дисциплинированность.  <b>Описание:</b> на одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном – стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют зерна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается дотронуться до любого из игроков.                      Если водящему не удастся дотронуться до кого-либо из игроков, то он снова водит.  <b>«Такой листок - лети ко мне»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в беге, умении ориентироваться в пространстве развивать внимание, наблюдательность; упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь. Воспитывать интерес к коллективным играм.  <b>Описание:</b> воспитатель с детьми рассматривает листья, упавшие с</p>	<p><b>«Берегись, заморожу!»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в беге в заданном направлении, в умении быстро действовать по сигналу; развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к подвижным играм с элементами бега.  <b>Описание:</b> Все играющие собираются на одной стороне площадки. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу!», — говорит взрослый. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».  <b>«Снег кружится»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в умении соотносить собственные действия с действиями участников игры. Развивать слуховое внимание, двигательную активность. Воспитывать интерес к подвижным играм. Приучать детей к самостоятельному выполнению правил игры  <b>Описание:</b>  <b>«Снег, снег кружится, белая вся улица!»</b> - дети кружатся.  <b>«Собрались мы все в кружок, закружились как снежок»</b> - дети приближаются к воспитателю.  <b>«Спать легли снежинки, белые пушинки»</b> - дети приседают  <b>«Подул холодный ветер, снежинки разлетелись.»</b> - дети разбегаются по площадке.  <b>«На елку»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в умении строиться в круг, в ходьбе по кругу взявшись за руки; имитировать характерные движения зверей; развивать координацию движений, внимание; способствовать развитию речевой активности детей.</p>	<p><b>«Птички и птенчики»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в беге, прыжках враспынную; развивать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве. Развивать умение осознанно относиться к выполнению правил игры. Воспитывать желание четко соблюдать правила игры.  <b>Описание:</b> дети делятся на 3 – 4 группы; каждая группа имеет свой домик-гнездо. У каждой группы «птенчиков» есть птичка-мама. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. По слову воспитателя «домой» птички-мамы возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок. Игра проводится 3 – 4 раза.  <b>«Трамвай»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в ходьбе и беге парами; в умении действовать по зрительному ориентиру. Продолжать учить детей согласовывать свои действия с действиями партнёра. Развивать внимание, наблюдательность. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.  <b>Оборудование:</b> длинный шнур, колокольчик.  <b>Описание:</b> дети встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний - кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и трамвай трогается. По указанию воспитателя трамвай то ускоряет, то замедляет ход.  <b>«Найди свой цвет»</b></p>	<p><b>«День-ночь».</b>                      По сигналу взрослого «День!» дети бегают, играют. По сигналу «Ночь!» останавливаются, присаживаются на корточки и не шевелятся.  <b>Вариант:</b> Можно ввести в игру «Сову», которая будет проверят детей и забирать в своё «гнездо» тех кто шевелится.  <b>Вариант:</b> Игру можно проводить с фитболами. По сигналу «День!» дети катают мячи по залу или выполняют любые упражнения. По сигналу «Ночь!» ложатся на мяч (заранее оговоренным способом) на живот или на спину и расслабляются.  <b>«Острова»</b>                      На полу лежат коврики. Их столько же, сколько детей. Дети бегают по залу, не наступая на коврики-острова. По сигналу взрослого «Акула!» все спасаются на ковриках-островах. Ведущий – «акула» проверяет, «плавает» в «море». Затем 1-2 коврика взрослый убирает. Дети спасаются по 2-3 человека на ковриках, не толкаясь и помогая друг другу. В конце игры все должны поместиться на одном коврике.</p>

деревьев. Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, раздает детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит внимательно его послушать. Показывает лист от дерева и говорит: «У кого такой же листок, бегите ко мне!»

**«Бегите ко мне»**

**Программное**

**содержание:** упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу воспитателя. Развивать внимание. Воспитывать интерес к совместным играм.

**Описание:** Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 4-5 раз.

**«Перелет птиц»**

**Программное**

**содержание:** упражнять в беге в рассыпную, в заданном направлении, в умении перешагивать через препятствия, залезание. Развивать внимание, координацию движений, ловкость. Воспитывать дружелюбие.

**Описание:** дети стоят на одной стороне площадки. Они - птицы. На другом конце участка небольшая возвышенность (песочница, пенечки...) - домик. По сигналу взрослого «Птички улетают!» дети, подняв руки-«крылья» в стороны, бегают по площадке. По сигналу «Буря!»

Воспитывать желание играть со сверстниками.  
**Описание:** воспитатель проговаривает текст, дети выполняют движения. Дети могут проговаривать слова вместе с педагогом.

*Ну-ка, елочка, светлей,*

*Засверкай огнями!*

*Пригласили мы гостей. Веселиться с нами. (ходьба по кругу)*

*По дорожкам, по снегам, по лесным лужайкам*

*Прискакал на праздник к нам Длинноухий зайка. (прыгают)*

*А за ним, смотрите все, Рыжая лисица. Заштотелось и лисе*

*С нами веселиться (бегают тихо)*

*Вперевалочку идет Косолапый мишка,*

*Он несет в подарок мед*

*И большую шишку (идут вперевалочку)*

*«Через снежки по кругу»*

**Программное содержание:** упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений.

**Описание:** По кругу раскладывают 6-8 снежков на расстоянии 70 см друг от друга. Возле одного снежка стоит указатель, отсюда ребенок начинает прыгать через снежки. Когда первый ребенок прыгает уже через третий снежок, следующий ребенок, начинает движение от указателя и пытается его догнать.

**Указание:** прыжок выполняется на двух ногах, ноги вместе.

**Программное содержание:** упражнять в ходьбе и беге; развивать внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Воспитывать желание играть дружно.

**Оборудование:** флажки по количеству детей, трёх цветов. 3 ориентира с флажками.

**Описание:** дети получают флажки трех-четырех цветов: красного, синего и желтого цвета и группируются по 4-6 человек в разных углах площадки. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый). По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке. По слову воспитателя «найди свой цвет» дети собираются возле флага соответствующего цвета. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

**«Перепрыгнем через ручеек»**

**Программное содержание:** упражнять в прыжках в длину с места. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к играм с прыжками.

**Описание:** на площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 10 до 40 см.) Группе детей предлагается перепрыгнуть через ручеек вначале там, где узкий, а затем там, где шире, и, наконец, где самый широкий. Продолжительность игры 3 – 4 минуты.

**«Воробушки и кот»**

**Программное содержание:** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. Вызывать интерес к играм с текстом.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, кубы.

**Описание:** дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высотой 15-20см) или скамейках – это воробушки на крыше. В стороне сидит кошка (ребенок).

**Воробьи на веточке**

**«Жуки»**

Игра проводится под бубен, музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели!» - дети бегут в рассыпную по всей площадке. По сигналу «жуки упали!» - меняется ритм ударов, дети ложатся на спину, делают свободные движения рук и ног – жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели!» - дети встают. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, смена движений происходит в соответствии с характером музыкального сопровождения или с изменением ритма ударов в бубен.

**Вариант:** Можно

игру проводить с использованием фитболов. «Жуки летают!» - бегают катая мячи. «Жуки упали» - ложатся животом на мяч, с опорой руками о пол и выполняют движения ногами - сгибаемая-разгибаемая.

**«Поймай комара»**

**Программное содержание:** упражнять в прыжках на двух ногах, месте; развивать умение согласовывать движения со зрительным сигналом (ориентиром). Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к играм с прыжками.

**Описание:** играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого

	<p>бегут к домику. Когда взрослый говорит: «Буря прекратилась»,- дети снова бегают.</p>		<p><i>Весело качаются Воробьи на веточке Солнцу улыбаются Полетел наш воробей Крылышками машет И наверно в воздухе Полечку заплещет! Вот присел у лужицы, хочет он напиться Ну а хитрый Васька кот к воробью подкрался Воробьишка, улетай! От кота спасайся!</i></p> <p>Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры).</p>	<p>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.</p>
<p>4-5</p>	<p><b>«Такой листок - лети ко мне» (бег)</b> <b>Цель:</b> развивать внимание, наблюдательность; упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь. <b>Ход:</b> воспитатель с детьми рассматривает листья, упавшие с деревьев. Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, раздаёт детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит внимательно его послушать. Показывает лист от дерева и говорит: «У кого такой же листок, бегите ко мне!» <b>«Лохматый пес» (бег)</b> <b>Цель:</b> развивать внимание, быстрый бег; учить по - разному обозначать предметы в игре. <b>Ход игры:</b> дети стоят на одной стороне площадки. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами: <i>Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос.</i></p>	<p><b>«Ледяные фигуры»</b> Игра проводится как «Сделай фигуру», только оговаривается зимняя тематика (ёлочки, снежинки, снеговики и т.п.). Ведущий осматривает фигуры и «размораживает» понравившиеся ему фигуры. <b>«Снежинки и ветер»</b> Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу воспитателя: <i>«Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!»</i> - разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Воспитатель говорит: <i>«Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки в кружок!»</i> Дети собираются в кружок и берутся за руки. <b>«Снежная баба» (русская народная) (ходьба и бег)</b> <b>Цель:</b> развивать двигательную активность. <b>Ход игры:</b> выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, притопывая, <i>Баба Снежная стоит, Утром дремлет, днём спит. Вечерами тихо ждёт, Ночью всех пугать идет.</i> На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймаёт, тот становится</p>	<p><b>«Найди себе пару» (бег, ориентировка в пространстве)</b> <b>Цель:</b> развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге. <b>Ход игры:</b> каждый ребенок получает один флажок. Флажки двух цветов поровну. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По сигналу «найди пару» дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят: <i>Ваня, Ваня не зевай (Таня, Оля и другие.) Быстро пару выбирай!</i> <b>«Поймай бабочку» (прыжки)</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в совместных играх с элементарными правилами; упражняться в прыжках с места. <b>Материал:</b> Палочка к которой привязана бабочка на верёвочке. <b>Ход игры:</b> Воспитатель берёт палочку к которой привязана бабочка, поднимает её повыше и предлагает им её достать. Так же бабочка может летать по площадке, садиться на ковёр. <b>«Кот на крыше» (бег, подлезание)</b> <b>Цель:</b> развивать координацию движений;</p>	<p><b>«Охотник и зайцы»</b> Все дети «зайцы» встают за черту на одной стороне зала. Ведущий – «охотник» на другой стороне. «Охотник» засыпает – «зайцы» выбегают и играют по всему залу. «Охотник» с криком «пиф-паф» встаёт и бежит за зайчатами, в руках у него «кружбё». «Зайцы» прячутся за линией и принимают положение правильной осанки. «Охотник» забирает тех, кто стоит неправильно. Побеждают «зайцы» оставшиеся в игре. <b>Вариант:</b> Можно проводить игру с использованием фитболов. Дети могут прятаться за мячи или садиться на них с сохранением правильной осанки. <b>«Пятнашки»</b> Безопасное положение для играющих: на носках, ноги полусогнуты,</p>

<p><i>Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, И посмотрим что-то будет!</i></p> <p>После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать</p> <p><b>«Охотники и зайцы» (метание)</b></p> <p><b>Цель:</b> развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений.</p> <p><b>Ход игры:</b> из числа играющих детей выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу (площадке), 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 2-3 мягких 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.</p> <p><b>«Прятки» (ориентировка в пространстве)</b></p> <p><b>Цель:</b> Научить детей играть по правилам игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прятаться только на участке (в группе)</li> <li>2. Водящему не разрешается подсматривать</li> <li>3. Водящий идёт искать только после определённых слов.</li> </ol> <p><b>Ход игры:</b> Воспитатель выбирает водящего по</p>	<p>«Снежной бабой».</p> <p><b>«Зимующие и перелетные птицы» (русская народная) (бег)</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.</p> <p><b>Ход игры:</b> дети надевают шапочки птиц (перелетных и зимующих). В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка в шапочках Солнышка и Снежинки. «Птицы» бегают врассыпную со словами:</p> <p><i>Птички летают, зерна собирают. Маленькие птички, птички-невелички.</i></p> <p>После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.</p>	<p>развивать ритмичную, выразительную речь.</p> <p><b>Ход игры:</b> дети становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:</p> <p><i>Тише мыши, тише мыши... Кот сидит на нашей крыше. Мышка, мышка, берегись. И коту не попадись!</i></p> <p>После этих слов «кот» гонится за мышками, те убегают и подлезают под веревочку в свою норку. В «мышкин дом» – норку «кот» не имеет права забегать.</p>	<p>пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо. Принявшего такое положение осаливать нельзя. Водящий старается догнать и осалить того, кто не успел убежать от него или не принял основного положения.</p> <p><b>«Огуречик»</b></p> <p>Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне живёт мышка (воспитатель или кто-либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:</p> <p><i>Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик: Там мышка живёт, Тебе хвостик отгрызёт.</i></p> <p>С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.</p> <p><b>Вариант:</b> У детей за пояс заправлена ленточка. Дети убегают от мышки, а она старается вырвать ленту. У кого мышка вырвет ленту, тот выходит из игры на некоторое время.</p>
--	---	--	--

	<p>считалочке. Водящий закрывает глаза и говорит вслух слова: «1, 2, 3, 4, 5, я иду искать, кто не спрятался, я не виноват». Пока он произносит слова, все остальные прячутся на отведённой им площадке (группе).</p>			
<p>5-6</p>	<p><b>«Хитрая лиса»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в беге, построении в круг; развивать выдержку, наблюдательность ловкость. Воспитывать интерес к подвижным играм.  <b>Оборудование:</b> 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 повторяется.  <b>«Мышеловка»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в беге; совершенствовать координацию движения и ловкость, умение</p>	<p><b>«Мороз – Красный Нос»</b>  На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз – Красный нос. Он произносит:  <i>Я Мороз – Красный нос.  Кто из вас решится  В путь – дороженьку пуститься?</i>  Играющие хором отвечают:  <i>Не боимся мы угроз,  И не страшен нам мороз.</i>  После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными.  После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводятся итоги, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.  <b>«Зима и лето»</b>  <b>Программное содержание:</b> упражнять в умении перестраиваться в 2 шеренги спиной друг к другу, быстро бегать, ловить свою пару. Развивать внимание, быстроту реакции. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитывать инициативность детей на протяжении игры.  <b>Описание:</b> стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной друг к другу. Одна шеренга – зима, другая – лето. По сигналу «Зима!» -игроки этой команды</p>	<p><b>«Затейники»</b>  <b>Программное содержание:</b> учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево; повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.  <b>Описание игры:</b> Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:  <i>«Ровным кругом друг за другом  мы идём за шагом шаг.  Стойте на месте дружно вместе  Сделаем вот так...»</i>  Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.  <b>Правила:</b> точно выполнять движения за затейником.  <b>«Пустое место»</b>  <b>Программное содержание:</b> учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание. Поддерживать интерес к двигательной активности.  <b>Описание:</b> играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:  <i>«Вокруг домика хожу,  и в окошечки гляжу,  к одному я подойду,  и тихонько постучу».</i>  После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий</p>	<p><b>«Космонавты»</b>  Дети располагаются на одной стороне площадки, «ракеты» - обручи или фитболы на другой стороне площадки. Дети говорят слова (можно выполнять упражнения, или построится в круг, двигаясь в одну сторону).  Ждут нас быстрые ракеты  Для прогулок по планетам,  На какую захотим,  На такую полетим,  Но в игре один совет -  Опоздавшим места нет!  После слов дети занимают обруч (встают в центр) или мяч (салятся на него). «Ракет» может не хватить на всех. Опоздавшие выходят на время из игры.  <b>«Ловишки с лентами».</b>  Ловишка догоняет детей, у которых за пояс заправлена ленточка. У кого ведущий вырвал ленту, тот выходит из игры на некоторое время.  <b>«Совушка»</b>  Играющие, изображая птичек, находят на одной стороне комнаты на скамейках и кубах. Один из играющих – совушка надевает шапочку совы и влезает повыше на гимнастическую стенку. Дети бегают, помахивают руками.</p>

<p>действовать после сигнала. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.</p> <p><b>Описание:</b> играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:</p> <p><i>Ах, как мыши надоели, Всё погрызли, всё поели, Берегитесь же, плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас!</i></p> <p>Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p><b>«Гуси – лебеди»</b></p> <p><b>Программное содержание:</b> упражнять в лёгком беге, в умении ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, внимание, речь. Воспитывать желание чётко соблюдать правила игры.</p> <p><b>Описание:</b> участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На</p>	<p>поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару. Тоже по сигналу – «Лето!»</p> <p><b>2 вариант</b></p> <p>У каждого ребёнка мяч малого диаметра, по сигналу дети поворачиваются и бросают мяч в свою пару.</p> <p><b>«Салки со снежками»</b></p> <p><b>Программное содержание:</b> упражнять в беге, в метании в движущуюся цель; развивать внимание, ловкость, глазомер, выносливость. Напомнить правила безопасного поведения во время игры.</p> <p><b>Описание:</b> игра проводится на площадке 30 x 15 м. В ее центре чертят небольшой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.</p> <p><b>«Фигурист»</b></p> <p><b>Программное содержание:</b> упражнять в умении держать равновесии при скольжении по ледяной дорожке.</p> <p><b>Описание:</b> дети строятся в колонну и выполняют задание с соблюдением правил безопасности и страховкой взрослого. Каждый ребенок скользит по ледяной дорожке, стараясь продвинуться как можно дальше. Задание можно усложнить – на дорожке от начала старта на расстоянии 3-4 м, а потом 5-6 м положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть ногой. Побеждает самый аккуратный и виртуозный «фигурист».</p>	<p>называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонокки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.</p> <p><b>Варианты</b> водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.</p> <p><b>«Золотые ворота»</b></p> <p><b>Программное содержание:</b> упражнять в подлезании, в умении чётко произносить текст. Развивать внимание. Воспитывать желание играть дружно.</p> <p><b>Описание:</b> пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.</p> <p><b>Золотые ворота Пропускают не всегда, Первый раз прощается, Второй - запрещается. А на третий раз Не пропустим вас!</b></p> <p>С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «Ворота» побеждают, если им удалось поймать всех игроков.</p>	<p>Они изображают летающих птичек, затем останавливаются на расстоянии нескольких шагов от гимнастической стенки.</p> <p>Воспитатель:</p> <p><i>Совушка – сова, Большая – голова, На суку сидит, Глазами не глядит, Да вдруг как...полетит!</i></p> <p>После слова «полетит» совушка спускается сверху и бежит, помахивая руками; все птички улетают. Быстро убежав, дети садятся на скамейки, лесенки, кубы. Совушка улетает к себе на дерево. Птичку, которая не успеет спрятаться, совушка может увести к себе. Когда совушка снова отправится на охоту, птичка должна улететь. Закончить игру можно лёгким бегом и ходьбой с помахиванием руками – птички улетают в другой лес, подальше от совушки, а совушка спускается вниз и идёт, помахивая руками, искать их. Роль совушки ребёнок выполняет не более двух раз.</p> <p>В старшей группе можно ввести правило, по которому спрятавшиеся от совушки птички не должны шевелиться. Для сигнала можно использовать такие слова:</p> <p><i>Ночь наступает, Совушка на охоту вылетает!</i></p> <p><b>«Мыши»</b></p> <p>На одной стороне комнаты или площадки – «мышинные норки»; напротив – «кладовая». В кладовую</p>
--	--	---	---

одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

*-Гуси-гуси!*

*-Га-га-га.*

*-Есть хотите?*

*-Да, да, да.*

*-Так летите же домой!*

*-Серый волк под горой!*

*Не пускает нас домой, Зубы точит, съест нас хочет!*

*-Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!*

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

#### **«Попади в обруч»**

##### **Программное**

**содержание:** упражнять в метании в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь, произвольным способом. Развивать глазомер, точность броска. Воспитывать интерес к играм с метанием.

**Описание:** дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки,

кладут предметы (кубики, шишки, камешки) изображающие продукты – сыр, масло, муку, крупу.

По сигналу взрослого «мыши» выбегают из «норок», направляются в кладовую и там «едят». По сигналу «Кошка» - мыши бегут в свои норки, а кошка их старается поймать.

Выбегать из норок и убежать в норки можно только по сигналу. Пойманные мышки садятся в сторонке. Игра кончается, когда все мышки будут пойманы.

	и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.			
6-7	<p align="center"><b>«Собери урожай»</b></p> <p><b>Цель:</b> упражнять в умении ориентироваться в пространстве; развивать быстроту и четкости движений; развивать внимание, наблюдательность, умение различать фрукты и овощи. Воспитывать у детей желание играть дружно.</p> <p><b>Описание:</b> Дети строятся в две колонны. Первый ребенок из каждой команды бежит с обручем и оставляет его на определенном месте. Потом бегут девочки с корзинками и «сажают» овощи. Затем мальчики на машинах подъезжают и собирают урожай в кузов. Выигрывает та команда, которая первой выполнит задание.</p> <p align="center"><b>«Овощи»</b></p> <p><b>Цель:</b> координация слова с движением, работа над темпом и ритмом речи.</p> <p><b>Описание:</b> Как-то вечером на грядке Репа, свёкла, редька лук Поиграть решили в прятки, (Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга – водящий с завязанными глазами). Но сначала встали в круг. Рассчитались чётко тут же: (Останавливаются, крутят водящего). Раз, два, три, четыре, пять. (Разбегаются, приседают, водящий ищет). Ну а ты иди искать.</p> <p align="center"><b>«Не попадись»</b></p> <p><b>Цель:</b> учить детей перепрыгивать</p>	<p align="center"><b>«Белые медведи»</b></p> <p><b>Цель:</b> упражнять в беге с преодолением препятствий, воспитывать решительность, способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника.</p> <p>В круг-льдину становятся двое водящих, они - белые медведи. Остальные ребята – медвежата - разбегаются по всей площадке вне льдины. Медведи, держась за руки, стараются настигнуть медвежонка и охватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину. Ловля продолжается, пока не будут пойманы 2-3 медвежонка. После смены медведей игра повторяется. Победители – те, кого ни разу не поймали.</p> <p align="center"><b>«Загони льдинку»</b></p> <p><b>Цель:</b> упражнять в умении прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.</p> <p><b>Описание:</b> На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.</p> <p align="center"><b>На снеговой площадке</b></p> <p>-«Скатай снежный ком» - каждая команда в течение 5 минут должна скатать снежный ком. Выигрывает та команда, чей ком больше.</p> <p>-«Сбей ведро» - на снежный ком ставится</p>	<p align="center"><b>«Перелёт птиц»</b></p> <p><b>Цель:</b> упражнять в беге, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу. Напомнить правила безопасного поведения во время игры.</p> <p><b>Описание:</b> на одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.</p> <p align="center"><b>«Сажаем картошку»</b></p> <p><b>Цель:</b> упражнять в умении ориентироваться в пространстве; развить ловкость, быстроту и четкость движений. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p> <p><b>Описание:</b> дети делятся на две команды по 4 человека.</p> <p>1 ребенок – «пашет землю» - кладет обручи,</p> <p>2 ребенок - «сажает картошку» - кладет картошку в обруч,</p> <p>3 ребенок – «поливает картошку» - оббегает вокруг обручей с лейкой</p> <p>4 ребенок - собирает картошку в ведро.</p> <p>Чья команда справилась быстрее, та и победила.</p> <p align="center"><b>«Лошадки»</b></p> <p><b>Цель:</b> упражнять в умении играть в паре, согласовывать движения; развивать внимание, ловкость. Развивать у</p>	<p align="center"><b>«Летающий мяч».</b></p> <p>Дети располагаются в центре зала. С двух противоположных сторон стоят 2 ребёнка у одного из них маленький мяч. Они бросают мяч друг другу, стараясь попасть в детей. Дети уворачиваются от мяча. Кого мяч заденет, тот выходит из игры на некоторое время.</p> <p align="center"><b>12. Рыбак и рыбки</b></p> <p>Воспитатель стоит в центре круга, держит скакалку за один конец – это удочка, дети – рыбки. Проводя скакалкой по полу, кружась, - «ловит» рыбку. Чтобы не быть пойманными, рыбки подпрыгивают, когда приближается скакалка. Кто не успел подпрыгнуть, тот пойман и выходит из игры.</p> <p align="center"><b>«Черепашки-футболисты»</b></p> <p><b>Цель:</b> знакомить с элементами футбола; развитие двигательных способностей, быстроты реакции.</p> <p><b>Оборудование:</b> футбольный мяч.</p> <p><b>Описание:</b> из числа игроков выбирается ведущий — «большая черепаха». Он берет в руки мяч. Остальные игроки- «черепашки» сидят на</p>



<p>шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп. Воспитывать у детей желание играть дружно.</p> <p><b>Описание:</b> 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.</p> <p><b>«Салки – не попади в болото»</b>  <b>Цель:</b>учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве. Развивать умение осознанно относиться к выполнению правил игры. Воспитывать желание чётко соблюдать правила игры.</p> <p><b>Описание:</b> на площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный ловишкой выходит из игры.</p>	<p>перевернутое ведро. Готовится по 1 снежку для каждого участника. Кто большее количество раз собьет ведро, тот выигрывает.</p> <p>-«Ледовый слалом на помеле» - дети из каждой команды по очереди верхом садятся на метлу и галопом обходят снежный ком до финиша.</p> <p>-«Не урони снежок» - дети каждой команды по очереди на теннисной ракетке несут снежок до отметки и обратно.</p> <p>-«Вытолкни из круга» - игрок из каждой команды забегает в круг и старается загнать мяч в дырку, другая не дает этого сделать. Выигрывают более ловкие и организованные.</p> <p><b>Игры-эстафеты на санках:</b></p> <p>-«Кто быстрее» - игра проводится парами. Один участник садится на санки, второй берется за веревку, везет до отметки и обратно.</p> <p>-«Наперегонки» - игра проводится также, только один участник не сидит, а стоит на коленях и старается сохранить равновесие.</p> <p>-«На санках с лыжными палками». Играющие выстраиваются на линии старта, садятся на санки и получают две лыжные палки. Отталкиваясь палками, двигаться к финишу и обратно. Побеждает тот, кто пришел первый.</p> <p>-«Спиной вперед» - участник садится на санки спиной вперед и, отталкиваясь ногами, движется к финишу и обратно.</p> <p>-«На байдарках» - два участника, стоя на коленях, на санках отталкиваются палками от снега и двигаются до отметки и обратно.</p> <p>-«По морю плывем» - участник ложится животом на санки и отталкиваясь руками движется к финишу и обратно.</p>	<p>воспитанников потребность в двигательной активности и физического совершенствовании.</p> <p><b>Описание:</b> детей делят на две равные группы. Одна группа изображает «лошадей», они стоят в «конюшне» за линией, другие – «владельцы», которые приходят к лошадям. По сигналу воспитателя дети - "владельцы" заходят в «конюшню» и запрягают коней (скалкой), становятся один за другим. На слова воспитателя: «Но, поехали!» идут медленным шагом. На слово: «Побежали!» они бегут. На слова: «По мостику» идут медленно; на слово: «Приехали!» они останавливаются. Затем «владельцы» отпускают коней погулять, а сами садятся на скамейку. Кони медленно ходят - пасутся. На слова воспитателя: «Поехали домой» владельцы подходят к своим коням, запрягают их и возвращаются в конюшню. При повторении игры воспитатель предлагает детям поменяться ролями.</p> <p><b>«Журавли-журавли»</b>  <b>Цель:</b> упражнять в умении ориентироваться в пространстве; учить детей двигаться в команде; развивать внимание, умение чётко действовать по словесной инструкции.</p> <p><b>Описание:</b> Вожак журавлиной стаи, который выбирается считалочкой, говорит следующие слова: «Журавли, журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются дугой, держа руки, как крылья. Вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли, журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не отпуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все убыстряет шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь, как змея!» - вереница детей делает плавные зигзаги. Вожак поет дальше «Змея, заворачивайся в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д. Упражнения</p>	<p>площадке в разных местах. По сигналу ведущего «Игра!» — «большая черепаха» бросает мяч, стараясь попасть им в одного из игроков. Попадание засчитывается в том случае, если мяч коснулся любой части тела, кроме ног. Если ведущему это удалось, он меняется местами с «черепахой», в которую попал мячом и которая зарабатывает штрафное очко. Если же «большая черепаха» попала в ноги или промахнулась, то игроки, получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре лежа. «Большая черепаха» старается перехватить мяч и с того места, где ему это удалось, снова попасть в кого-либо из «черепашек». Игру выигрывают те «черепахи», которые за назначенное для игры время не получили ни одного штрафного очка.</p> <p>Особые замечания: «большая черепаха» может бросать мяч только с того места, где ей удалось его перехватить. Передвижение по площадке с мячом запрещено. Если мяч укатился за пределы игровой площадки, «черепаха» бросает его с края площадки. «Черепашки» могут защищаться от попадания, поворачиваясь и выставяя ноги навстречу мячу или передвигаясь в упоре лежа.</p> <p><b>«Лягушки и цапля»</b>  <b>Цель:</b> упражнять в подпрыгивании на месте из глубокого приседа, прыгать</p>
---	---	---	--

выполняются во все возрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

**Описание:** в середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

**Усложнение:** ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

### Список литературы

- Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников/И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008.
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет/Л.И. Пензулаева. – М.: Владос,

2003.