

Картотека подвижных игр

Птички в гнездышках

Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Описание. дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

Указания к проведению. Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездышко.

для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться; учит детей выпрыгивать из гнездышек (обруча).

Лошадки

Цель. Приучать детей двигаться вдвоем один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.

Описание. дети распределяются в пары по желанию:

один — лошадка, другой — кучер, Который запрягает лошадку (надевает вожжи) и едет по площадке от одной стороны ее до другой и обратно. Затем по предложению воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется.

Указания к проведению. Первое время воспитатель помогает детям надеть вожжи и непосредственно участвует в игре роли кучера. Целесообразно на первых порах помочь подобрать в пару детей примерно одинаковых по уровню двигательной подготовленности. Вместо вожжей могут быть использованы цветные шнуры или скакалки. По мере того как дети научатся запрягать лошадку и ездить по площадке, можно разрешить играть сразу нескольким парам и не только на площадке, но и на прилегающей дорожке.

Лохматый пес

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

Описание. дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

дети приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. дети разбегаются, пес гонится за ними •и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.

Указания к проведению. Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.

Мыши и кот

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

Описание. дети сидят на скамейках или стульчиках. Это мыши в норках. в противоположной стороне комнаты или площадки сидит кот, роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза), а МЫШИ разбегаются по всей комнате. 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 норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

Указания к проведению. Мыши могут выбегать из норок только тогда, когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки когда кот проснется и замаякает. Воспитатель следит, чтобы все МЫШИ выбегали и разбегались как можно дальше от норок. Норками, кроме стульев, могут служить дуги

для подлезания, и тогда дети — МЫШКИ — выползают из своих норок. Когда мышки возвращаются обратно, они могут просто забежать за свой стульчик или дугу и спрятаться, присев за ними.

Трамвай

Цель. Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

Описание. 3—4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что трамвай движется на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный — останавливается. Воспитатель поднимает зеленый флажок — и трамвай едет: дети бегут по краям зала (площадки). Если воспитатель поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается.

Указания к проведению. Если детей в группе много, можно составить два трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни пассажиры выходят из трамвая, другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.

Кролики

Цель. Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность.

Описание. В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне — дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. дети (по 2—3) становятся сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки — кролики сидят в клетках. Воспитатель-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети одни за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Указания к проведению. Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать за них спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.

Такси

Цель. Приучать детей двигаться вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнерам по игре.

Описание. дети становятся внутрь большого обруча (Диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один — у одной стороны обода, Другой — у противоположной, друг за другом. Первый ребенок — водитель такси, второй — пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Указания к проведению. Одновременно могут играть 2—3 пары детей а если позволяет площадь — то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки такси. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.

Упражнения с ходьбой и бегом

Пройди и не сбей

На полу расставляют в один ряд несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая за них.

Указания к проведению. Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывает как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогает им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей или кубиков и предложить детям пробежать между ними.

Упражнения с ползанием и лазаньем

Цель. Учить детей ползать разными способами (опираясь на колени и ладони, на ступни и ладони), а также учить их перелезать через препятствие, проползать, не задевая за препятствие; совершенствовать умения в ползании по ограниченной площади, прямой и наклонной, в лазанье по вертикальным лестницам, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать смелость.

Проползи—не задень

Дети располагаются в одной стороне комнаты, зала. На расстоянии 3—4 м от них ставятся стулья, на сиденья которых положены гимнастические палки или длинные рейки. двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

Указания к проведению. Воспитатель может увеличить расстояние для ползания, а также по своему усмотрению положить палки повыше или, наоборот, ниже. Следить за тем, чтобы дети, проползая, не задевали за палки, рейки, хорошо прогибали спину и не поднимались раньше, чем доползут до скамейки.

Упражнения с катанием, бросанием и ловлей

Цель. Совершенствовать умения детей действовать с различными предметами (мячами, шарами, обручами); продолжать развивать умения прокатывать мячи и бросать их в определенном направлении двумя руками и одной рукой; учить попадать в цель, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

Кто дальше бросит мешочек

дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдале. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх

над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого малыши возвращаются обратно за линию.

Указания к проведению. Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10—12 человек. Вес мешочка 150 г.

Упражнения с катанием, бросанием и ловлей

Подбрось повыше

Один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

Указания к проведению. Детям четвертого года жизни надо дать мячи диаметром 12—15 см. Одновременно могут выполнять упражнение до 10—15 человек. Воспитатель говорит детям, чтобы они старались поймать мяч кистями рук, не прижимая к груди.

Наседка и цыплята

Цель. Учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать Других детей, помогать им.

Описание. Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35—40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица!» цыплята быстро убегают.

Указания к проведению. Роль наседки в первое время выполняет воспитатель, а затем на эту роль можно выделять детей, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя.

Когда цыплята возвращаются в дом, убежал от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали за нее.

Зайцы и волк

Цель. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево)

Описание. Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волю Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: Волк идет— зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. Окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

Указания к проведению. Ребенок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом, он

не спешит поймать зайцев, давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию.

Упражнения с ходьбой и бегом

По коридорчику

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35—40 см, а между кеглями одного ряда 15—20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая за кегли.

Указания к проведению. Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно.

Упражнения с катанием, бросанием и ловлей

Поймай мяч

Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

Указания к проведению. Начинать бросать мяч ребенку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Воспитатель учит детей бросать мячи друг другу и ловить их. Он следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали их к груди.

Упражнения с подпрыгиванием и прыжками

Допрыгай до флажка

Воспитатель чертит на площадке линию, на расстоянии 2—3 м от нее ставит подставки с флажками. Затем он предлагает двум-трем детям подойти к линии и прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны поднять их, помахать и снова поставить на место. Обратно возвращаются бегом.

Указания к проведению. Воспитатель сначала показывает, как надо выполнить упражнение. Он следит, чтобы дети при прыжках отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись, подбадривает тех, у кого еще не совсем хорошо получаются прыжки. Педагог может по своему усмотрению увеличить или уменьшить расстояние для прыжков.