

Карточка подвижных игр для детей

Подвижная игра — увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребёнка с соблюдением определённых правил.

Трудно переоценить пользу подвижных игр для малыша. Во время активного движения активизируются дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В процессе этих игр малыши учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе. У них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.

На третьем году дети уже относительно хорошо ходят, бегают, ползают и лазают, поэтому двигательное содержание подвижных игр для этого возраста основано на этих движениях.

В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10–15 минут.

Медведь и дети

Один из взрослых назначается «медведем». Другой взрослый и дети сидят на корточках в одном конце комнаты. «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет детей и приговаривает:

*Мишка по лесу гулял,
Долго, долго он искал,
Мишка деточек искал,
Сел на травку, задремал.*

Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и дремлет.

*Взрослый и дети говорят:
«Стали деточки плясать,
Мишка, Мишка, вставай,
Стали ножками стучать.
Наших деток догоняй».*

Гуси, гуси

Дети стоят у одной стены комнаты. Ведущий (взрослый) — по центру.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите — раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше ребят.

Волк и овечки

Дети встают в круг, в середине которого сидит «волк» (выбранный ребёнок). Остальные дети — «овечки» — тихонько подходят к «волку», при этом можно предложить ребятам выполнять различные движения (приседать, хлопать в ладоши и т. п.).

Когда одна из «овечек» дотрагивается до «волка» — он вскакивает и начинает ловить детей. Пойманная «овечка» становится вместо него «волком», и игра продолжается.

Мыши водят хоровод

Дети — «мыши» — водят хоровод, в середине которого «спит» «кот» (один из детей).

Мыши водят хоровод

*На лежанке дремлет кот.
«Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот —
Разобьёт наш хоровод!»*

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

Мышки-трусишки

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети — «мышки» — медленно идут у нему, приговаривая слова - потешки и выполняя соответствующие движения:

*Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз-два, три-четыре,
Мыши дёрнули за гири.*

Вдруг раздался страшный звон:

«Бом-бом-бом-бом!»

Убежали мышки вон!

«Кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

Прокати мяч

Задачи: обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции.

Описание игры: воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны.

Воспитатель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ребёнку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.

Солнышко и дождик

Задачи: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Описание игры: Игра может проводиться как в помещении, так и на улице. Домиками служат либо стульчики, либо круги на земле. Воспитатель поворачивает детский стульчик спинкой вперед и предлагает всем сделать то же самое со своими стульчиками. «Смотрите, получился домик», — говорит он, присаживаясь перед стульчиком и выглядывая в отверстие спинки, как в окошко. Называя детей по именам, взрослый предлагает каждому из них «выглянуть в окошко» и помахать рукой. Так выстроенные полукругом стульчики становятся домиками, в которых живут дети. «Какая хорошая погода! — говорит воспитатель, выглянув в окошко. — Сейчас выйду и позову детишек поиграть!» Он выходит на середину комнаты и зовет всех

погулять. Малыши выбегают и собираются вокруг воспитателя, а он произносит следующий текст:

Смотрит солнышко в окошко,

Наши глазки щурятся.

Мы захлопаем в ладошки,

И бегом на улицу!

Дети повторяют стишок, а затем под слова «Топ-топ-топ» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая воспитателю. А теперь побегаем! — предлагает воспитатель и убегает. Дети разбегаются в разные

стороны. Неожиданно воспитатель говорит: Посмотрите, дождик идет!

Скорее домой! Все спешат в свои домики.

Послушайте, как барабанит дождик по крышам, — говорит воспитатель и, постукивая согнутыми пальцами по сиденью стульчика, изображает шум дождя. — Стало очень скучно. Давайте попросим дождик перестать капать».

Педагог читает народную потешку:

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капли не жалеи.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи!

Шум дождя вначале усиливается, но постепенно утихает, а вскоре и совсем прекращается. Сейчас выйду на улицу и посмотрю, кончился дождик или нет, — говорит воспитатель, выходя из своего домика. Он делает вид, что смотрит на небо и зовет малышей:

«Солнышко светит! Нет дождя! Выходите погулять!»

Дети опять собираются вокруг воспитателя и вслед за ним повторяют стихотворение про

солнышко и выполняют забавные движения. Можно побегать, попрыгать, поплясать, но

до тех пор, пока воспитатель снова не скажет: «Ой, дождик начинается!»

Солнечный зайчик

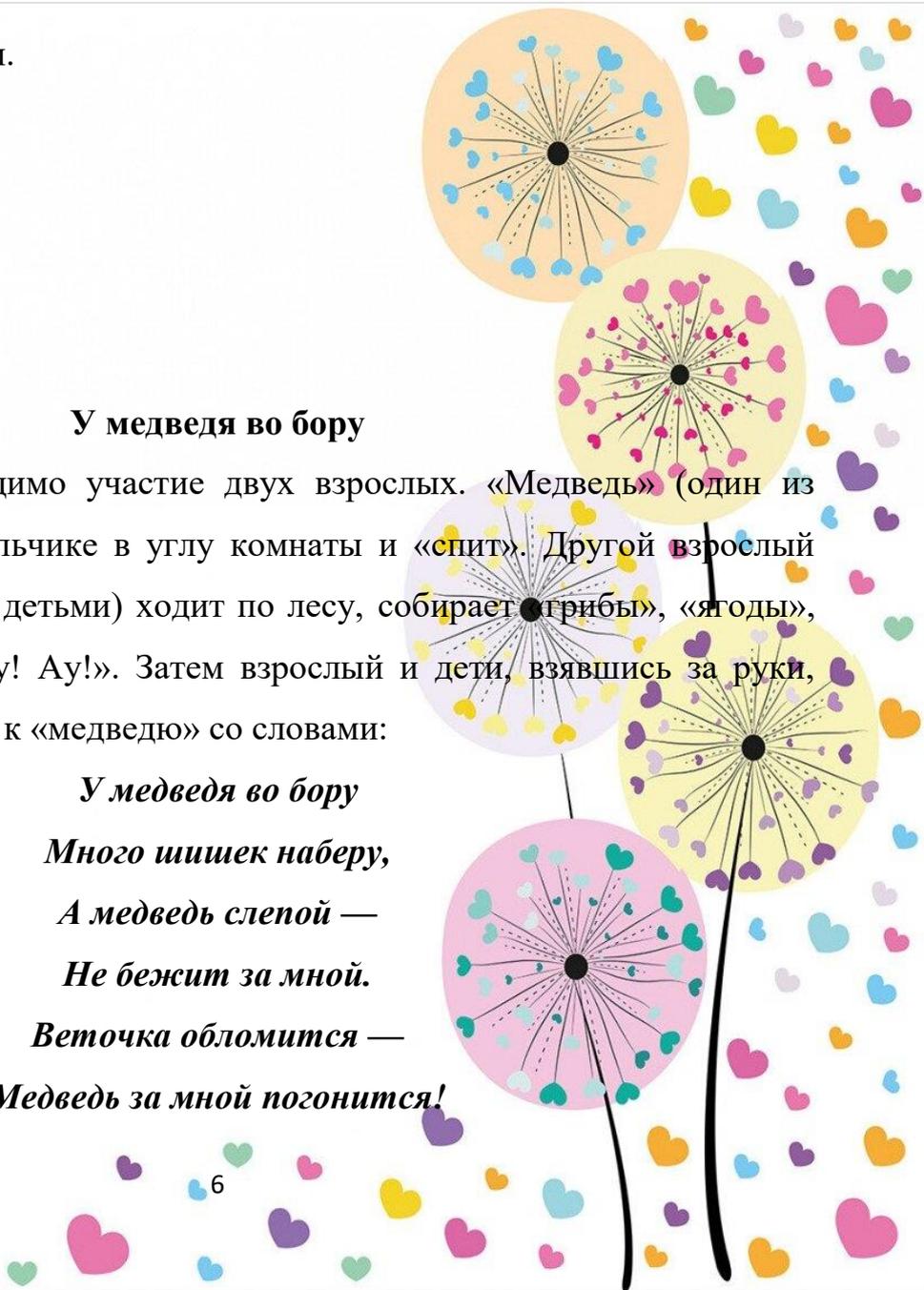
Возьмите фонарь и покажите ребёнку, как от него на стене появляется жёлтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите малышу поймать его ладошками. Если «зайчик» окажется на полу — его можно ловить ногами.

Скачут побегайчики
Солнечные зайчики,
Мы зовём их — не идут,
Были тут — и нет их тут.
Прыг, прыг по углам,
Были там — и нет их там.
Где же зайчики? Ушли,
Мы нигде их не нашли.
(А. Бродский)

У медведя во бору

Для этой игры необходимо участие двух взрослых. «Медведь» (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребёнком (или детьми) ходит по лесу, собирает «грибы», «ягоды», они перекликаются: «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

*У медведя во бору
Много шишек наберу,
А медведь слепой —
Не бежит за мной.
Веточка обломится —
Медведь за мной погонится!*



На последнем слове «медведь» рычит (ласково!, чтобы не испугать малышей) и бежит за играющими, ловя их.

Мыши водят хоровод

Дети — «мыши» — водят хоровод, в середине которого «спит» «кот» (один из детей).

***Мыши водят хоровод
На лежанке дремлет кот.
«Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот —
Разобьёт наш хоровод!»***

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

Мышки-трусишки

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети — «мышки» — медленно идут у нему, приговаривая слова-потешки и выполняя соответствующие движения:

***Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз-два, три-четыре,
Мыши дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон:
«Бом-бом-бом-бом!»
Убежали мышки вон!***

«Кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

Птички в гнездышках

Дети — «птички» — встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5–10 см), расположенные на одной стороне комнаты. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зёрнышки».

«Птички» прыгивают или сходят с возвышений, «летают», размахивают «крылышками», приседают, «клюют» «зёрнышки». По сигналу взрослого «Дождь пошёл!» птички улетают в свои гнездышки.

Блин и оладушки

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате, затем взрослый говорит: «Блин» или «Оладушки». Детям надо встать в соответствующий обруч.

Перебрось игрушки

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень весёлую игру. Поделите ковёр в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную верёвку).

Распределите мягкие игрушки между вами и ребёнком поровну. Вы бросаете свои мягкие игрушки на территорию ребёнка, а он — на вашу. Задача: перебросить все мягкие игрушки на площадь другого игрока.

День — ночь

Водящий говорит: «День». Все бегают. Говорит «Ночь» — замирают. Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился — становится водящим.

Автомобили

Каждый из игроков назначается «автомобилем».

Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу. «Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т. п. По сигналу «Автомобили, в гараж!» все стараются побыстрее занять свой «домик».

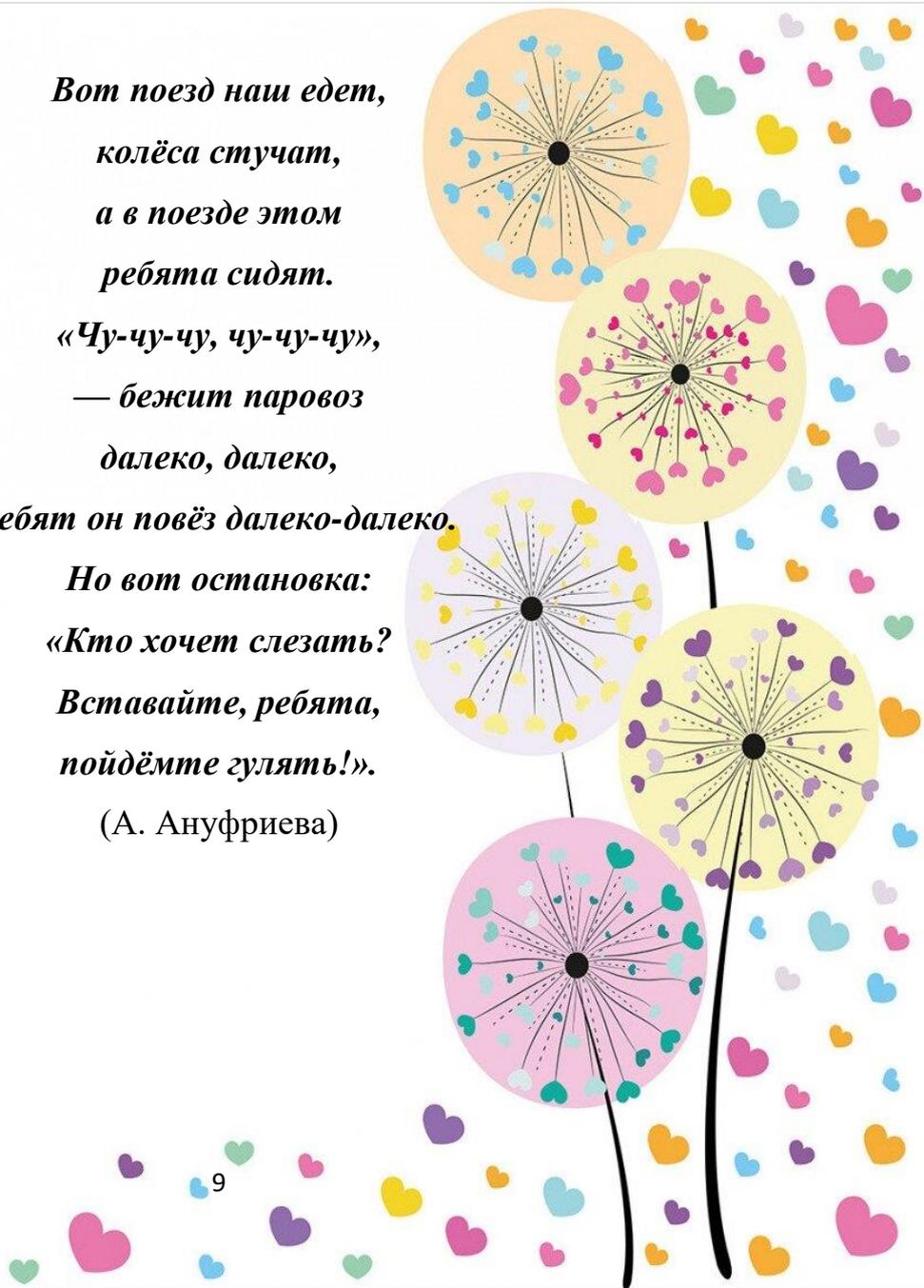
Поезд

Дети встают друг за другом в колонну и кладут руки на плечи впереди стоящему ребёнку. Получается «поезд», который медленно двигается по комнате со словами:

*Вот поезд наш едет,
колёса стучат,
а в поезде этом
ребята сидят.
«Чу-чу-чу, чу-чу-чу»,
— бежит паровоз
далеко, далеко,
ребят он повёз далеко-далеко.*

*Но вот остановка:
«Кто хочет слезать?
Вставайте, ребята,
пойдёмте гулять!».*

(А. Ануфриева)



На последних словах дети разбегаются и могут делать вид, будто собирают грибы и ягоды. По сигналу взрослого они опять встают друг за другом, изображая вагончики.

Комарики и лягушка

Взрослый назначается «лягушкой», дети — «комариками». У каждого ребёнка в руках платочек. Дети бегают по комнате, машут «крыльями». Взрослый произносит:

***Сел комарик на кусточек,
На еловый на пенёчек,
Свесил ножки под листочек, спрятался!***

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на заранее приготовленные стульчики и накрывают голову и лицо платочками. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

Птички и автомобили

Девочки назначаются «воробьями», а мальчики — «автомобилями». Взрослый говорит: «Птички вылетели погулять». Девочки — «птички» — «летают» по комнате, «машут крыльями», «клюют зёрна». По сигналу взрослого «Автомобили выехали!» «птички» быстро убегают с дороги, а мальчики начинают изображать машины: «крутят руль» и «ездят» по «дороге». В следующий раз детям можно поменяться ролями.

Пчёлки

Дети — «пчёлки» — бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» (взрослый, может держать игрушку в руках) и говорит:

***Мишка-медведь идёт
Мёд у пчёлок унесёт.***

*Пчёлки отвечают:
Этот улей — домик наш.
Уходи, медведь, от нас,
Ж-ж-ж-ж!*

«Пчёлки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев».

Воронята

Дети изображают воронят. Они присаживаются на корточки и делают вид, будто спят. Взрослый говорит:

*Воронята крепко спят,
Все по гнездышкам сидят,
А проснутся на заре,
Будут каркать во дворе».*

На последнем слове стихотворения дети просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар», начинают «летать» по комнате и махать «крыльями». Взрослый сопровождает их действия словами:

*Полетели, полетели,
Воронята полетели: «Кар-кар».
Вышла тетя на дорожку,
Воронятам сыплет крошки.
Воронята прилетали,
Всё до крошки поклевали:
«Тук-тук-тук, тук-тук-тук», —
Клювами стучали.*

Дети — «воронята» — присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: «Тук-тук-тук». Взрослый берёт игрушку-собачку и говорит:

*Тузик по двору гулял,
Вороняток испугал:
«Ав-ав, ав-ав!»*

(А. Ануфриева)

Собачка «догоняет» «воронят», а «воронята» «улетают» в свои «гнёздышки» и присаживаются на корточки.

Найди свой цвет

(1 вариант)

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

Ход игры: В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

(2 вариант)

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег врассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.

Ход игры: Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флагом определенного цвета. По сигналу воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет»,— дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа раньше собралась.

После нескольких повторений, когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель может предложить во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставляет флаги, стоящие в углах комнаты.

Тишина

Цель: упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.

Ход игры: Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и совместное проговаривание строчек стихотворения:

*Тишина у пруда,
Не колыхается трава.
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.*

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись.

Хоровод

Цель: учить детей 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.

Раз, два, три – беги!

Цель: упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.

Ход игры: Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к песочнице беги», дети бегут к песочнице и ждут воспитателя.

Карусель

Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу.

Воспитатель говорит:

*Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,
А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!
Тише, тише, не бегите, карусель остановите,
Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!
Дети останавливаются.*

Снег идёт

Цель: научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.

Ход игры: Воспитатель читает стихотворение:

Белый снег пушистый в воздухе кружится,
И на землю тихо, падает, ложится.
Дети бегают по кругу, кружатся.

Самолёты

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные

движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

Снежинки и ветер

Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

Ход игры: Воспитатель произносит слова:

А сейчас я посмотрю:

Кто умеет веселиться,

Кто мороза не боится.

Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети – «снежинки» передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.

Курочка – хохлатка

Цель: упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе.

Ход игры: Воспитатель изображает «курицу», дети – «цыплят». Один ребёнок (постарше) – «кошка». «Кошка» садится на стул в сторонке. «Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит:

Вышла курочка – хохлатка, с нею жёлтые цыплятки,

Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко».

Приближаясь к «кошке», воспитатель говорит:

На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка...

Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.

«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки – «дом» - к курице-матери. Воспитатель («курица») защищает «цыплят», разводя руки в стороны, и говорит при этом:

«Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку.

Цыплята

Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. Круг из скакалок – это дом, где они живут. Действия сопровождаются словами:

***«Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать,
а за ней ребятки – жёлтые цыплятки.
Ко-ко-ко, ко-ко-ко – не ходите далеко,
лапками гребите – зёрнышки ищете».***

Цыплята выходят из домика и гуляют по площадке, клюют зёрнышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!». Все «цыплята» бегут домой. (Игра повторяется 3 -4 раза).

