

Картотека подвижных игр для детей средней группы



«Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

«Катай мяч»

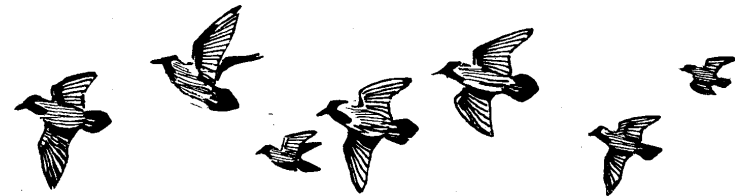
Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому –нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

«Перелет птиц»

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

Описание игры: дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.



«Гори, гори ясно!»

Цель:развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

«Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного- в дом. Продолжительность 6-8 минут.



«Спрячь руки за спину»

Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

«Угадай, что делали?»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое –нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.



«Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

«Ловишки из круга»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

«Ловишки с мячом»

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

Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки 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.

«Лягушки и цапля»

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места

Описание игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются кольшки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут



«Найди, где спрятано?»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

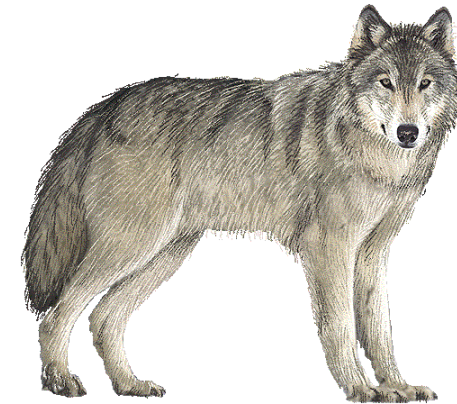
Описание игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок.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



«Волк во рву»

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.



«Свободное место»

Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пруж детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.



«Совушка»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: на расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут.



«Бездомный заяц»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.



«Пожарные на ученье»

Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.



«Ловля бабочек»

Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.

Описание игры: выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.



«Рыбаки и рыбки»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.

Описание игры: площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.



«Ловля обезьян»

Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Описание игры: дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.



«Лиса в курятнике»

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

Описание игры: На одной стороне площадки отчерчивается 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!».

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



«Зайцы и волк»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание игры: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: *«Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк»*. Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

«У медведя во бору»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание игры: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила: Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.



«Птички и кошка»

Цель: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание игры: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила: Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.



«Через ручеек»

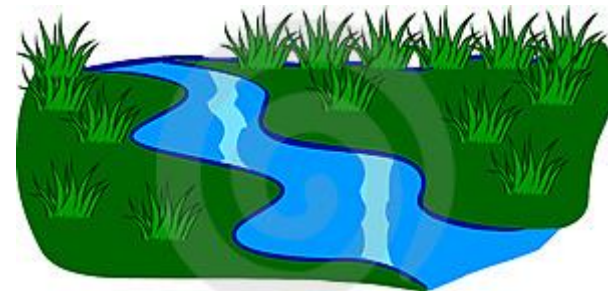
Цель: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание 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.

Перебраться можно только по сигналу.

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



«Кошка и мышка»

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

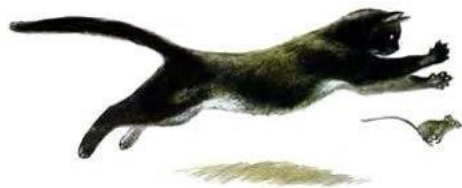
Описание игры: Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бежит вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать 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».

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



«Лошадки»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание игры: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

Правила: Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

Варианты: Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

«Кролики»

Цель: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

Описание игры: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Правила: Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

Варианты: В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.



«Где позвонили»

Цель: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание 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!»

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



«Самолеты»

Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание игры: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила: Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.



«Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила: Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.