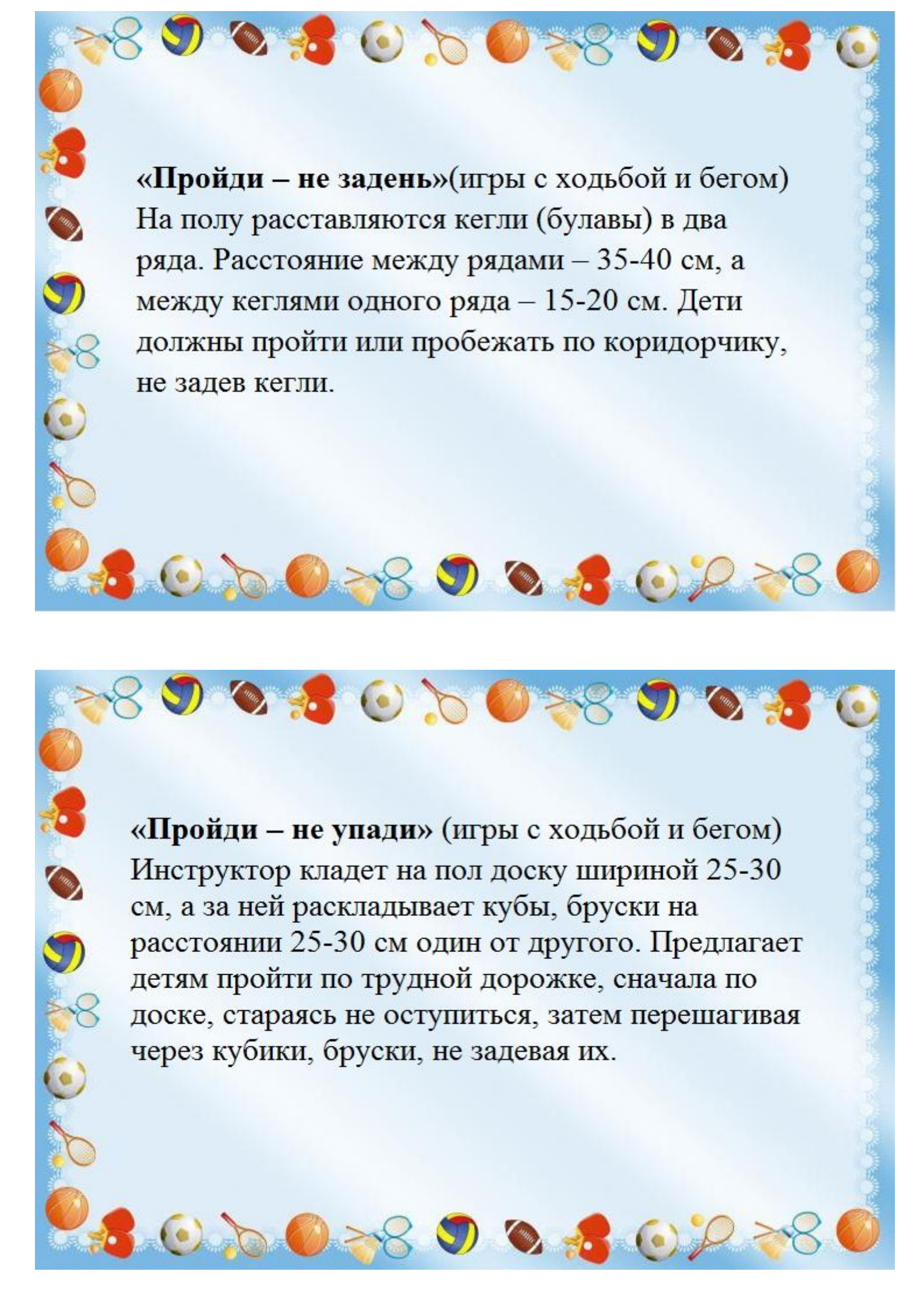


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23» Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Картотека подвижных игр
Возраст детей: средняя группа

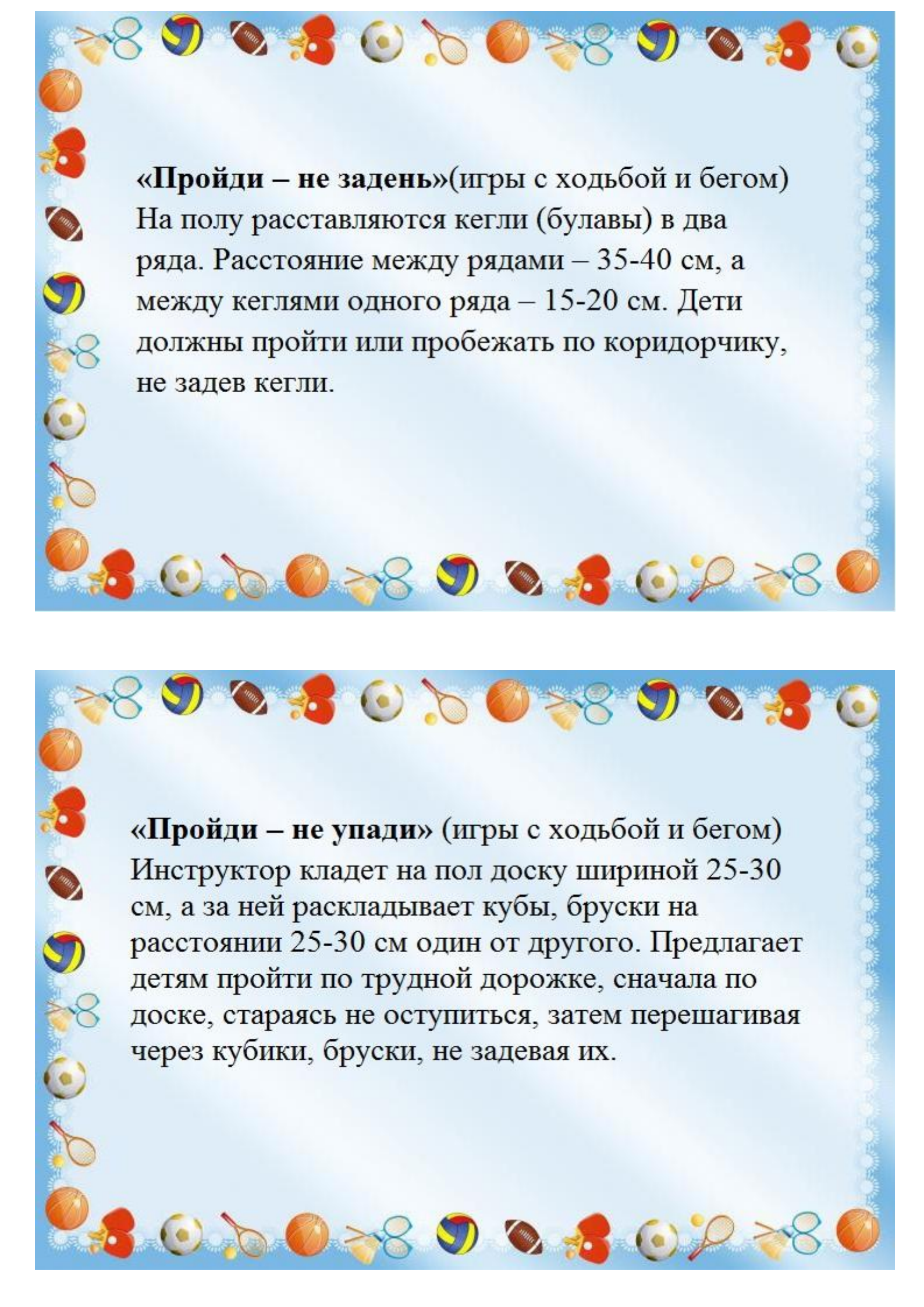


Инструктор по ФИЗО:
Жируева Светлана Юрьевна



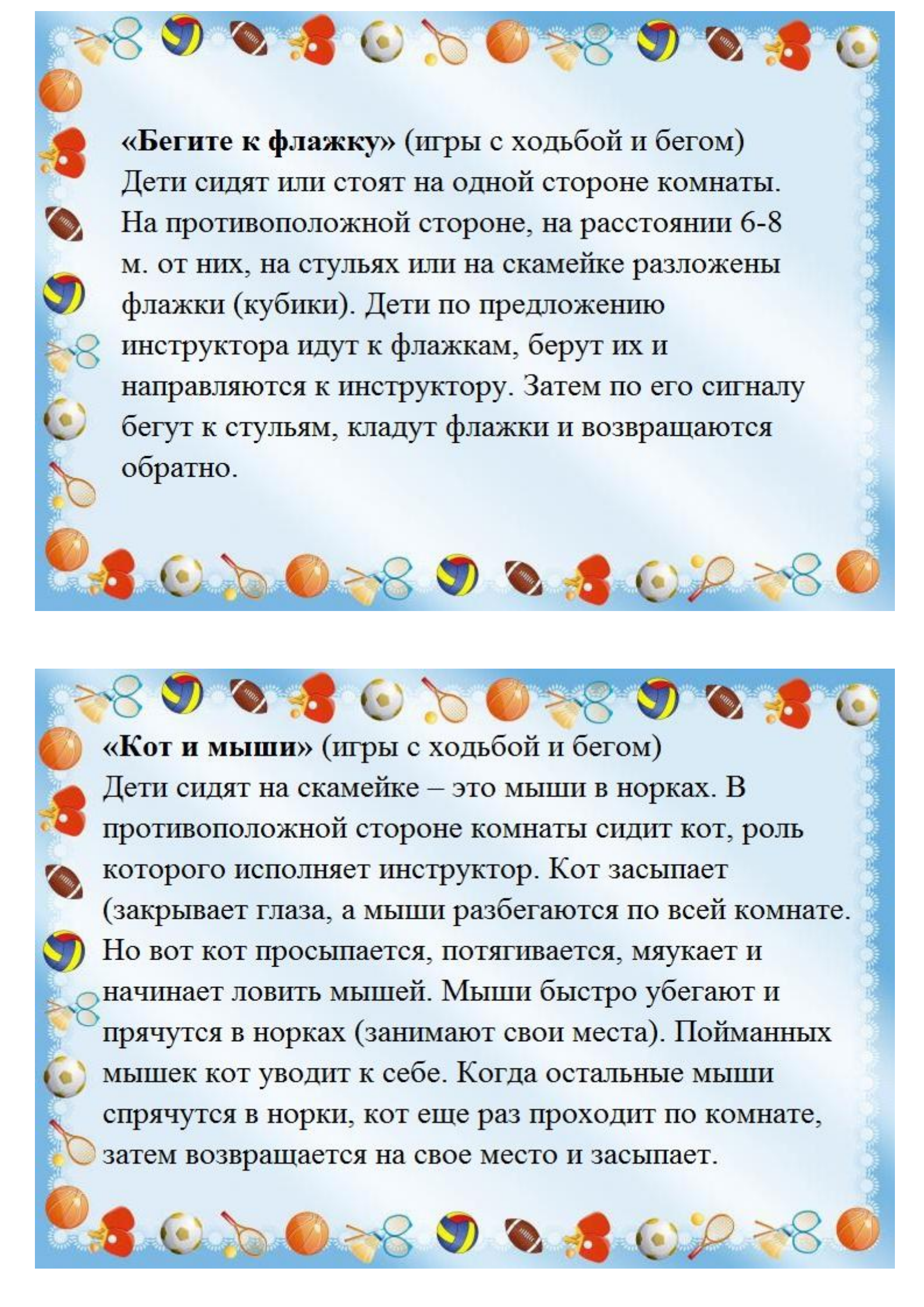
«Пройди – не задень»(игры с ходьбой и бегом)

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между рядами – 35-40 см, а между кеглями одного ряда – 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задев кегли.



«Пройди – не упади» (игры с ходьбой и бегом)

Инструктор кладет на пол доску шириной 25-30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25-30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая их.



«Бегите к флажку» (игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты.

На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м. от них, на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики).

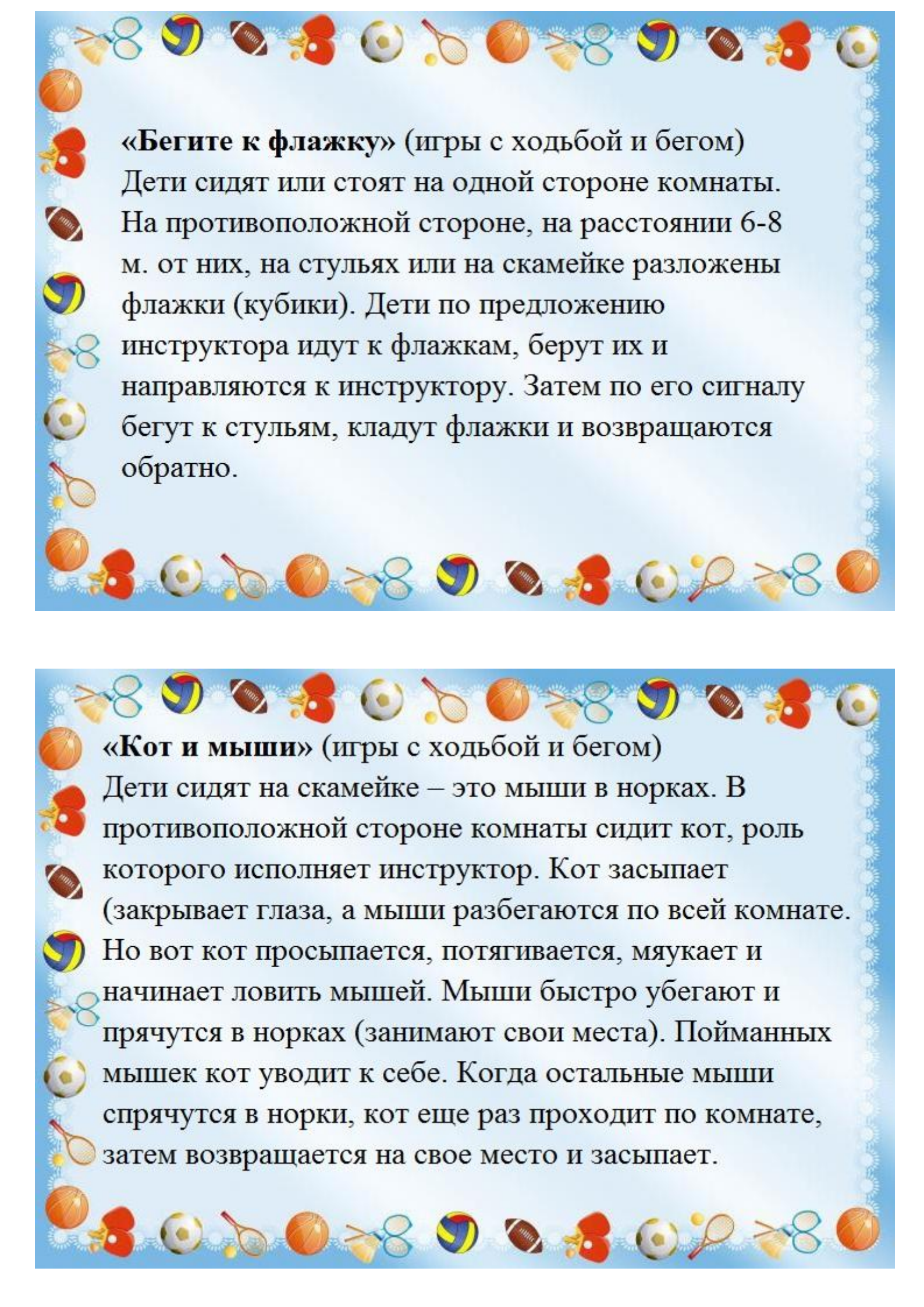
Дети по предложению

инструктора идут к флажкам, берут их и

направляются к инструктору. Затем по его сигналу

бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются

обратно.



«Кот и мыши» (игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят на скамейке – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты сидит кот, роль

которого исполняет инструктор. Кот засыпает

(закрывает глаза, а мыши разбегаются по всей комнате).

Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и

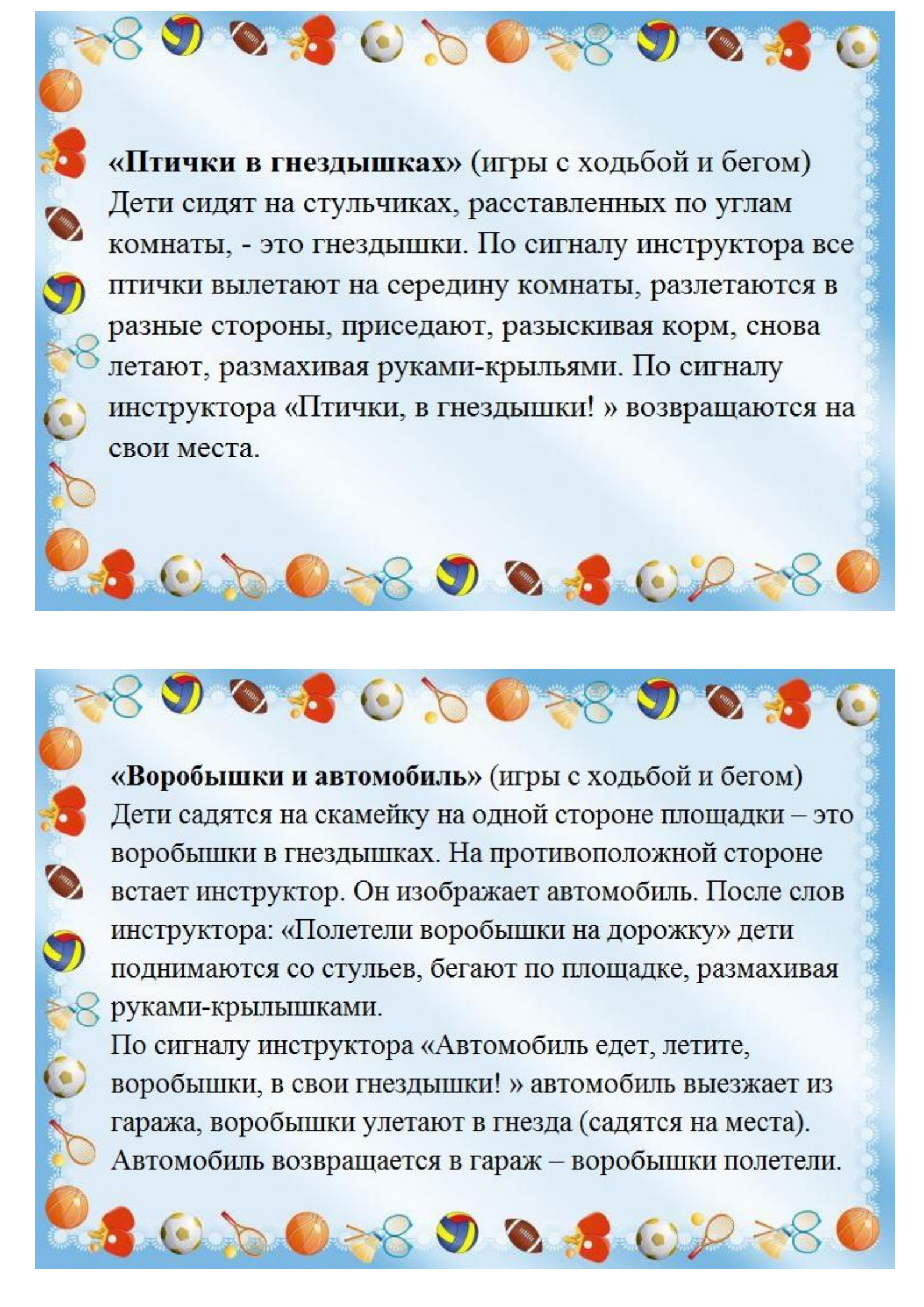
начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и

прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных

мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши

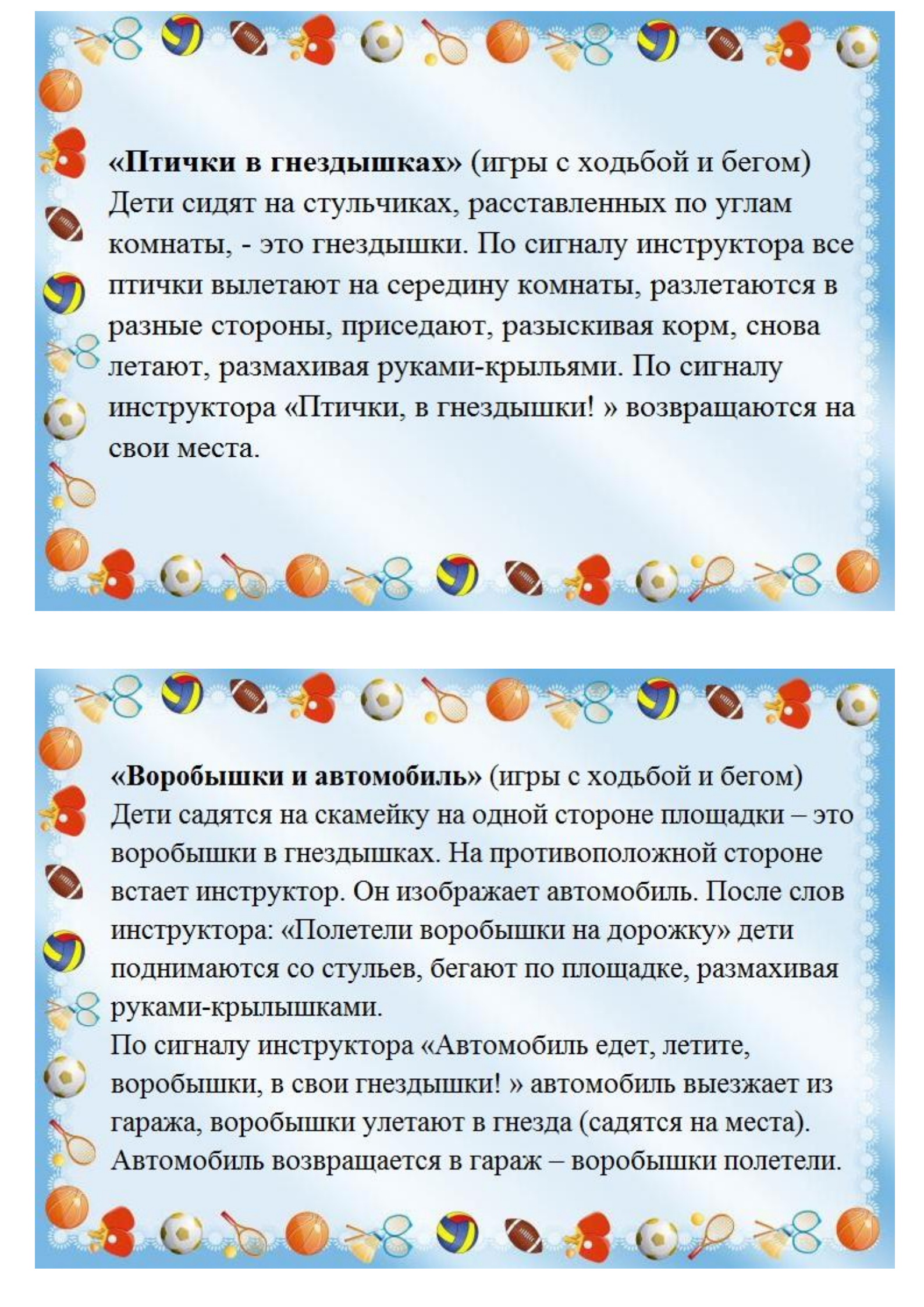
спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате,

затем возвращается на свое место и засыпает.



«Птички в гнездышках» (игры с ходьбой и бегом)


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




«Воробышки и автомобиль» (игры с ходьбой и бегом)

Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу инструктора «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнезда (садятся на места). Автомобиль возвращается в гараж – воробышки полетели.



«Найди свой домик» (игры с ходьбой и бегом)
Инструктор предлагает детям выбрать домики. Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу инструктора дети выбегают из домиков, расходятся по площадке и резвятся до тех пор, пока инструктор не скажет «Найди свой домик! ». По этому сигналу дети бегут в свои домики.




«Лохматый пес» (игры с ходьбой и бегом)

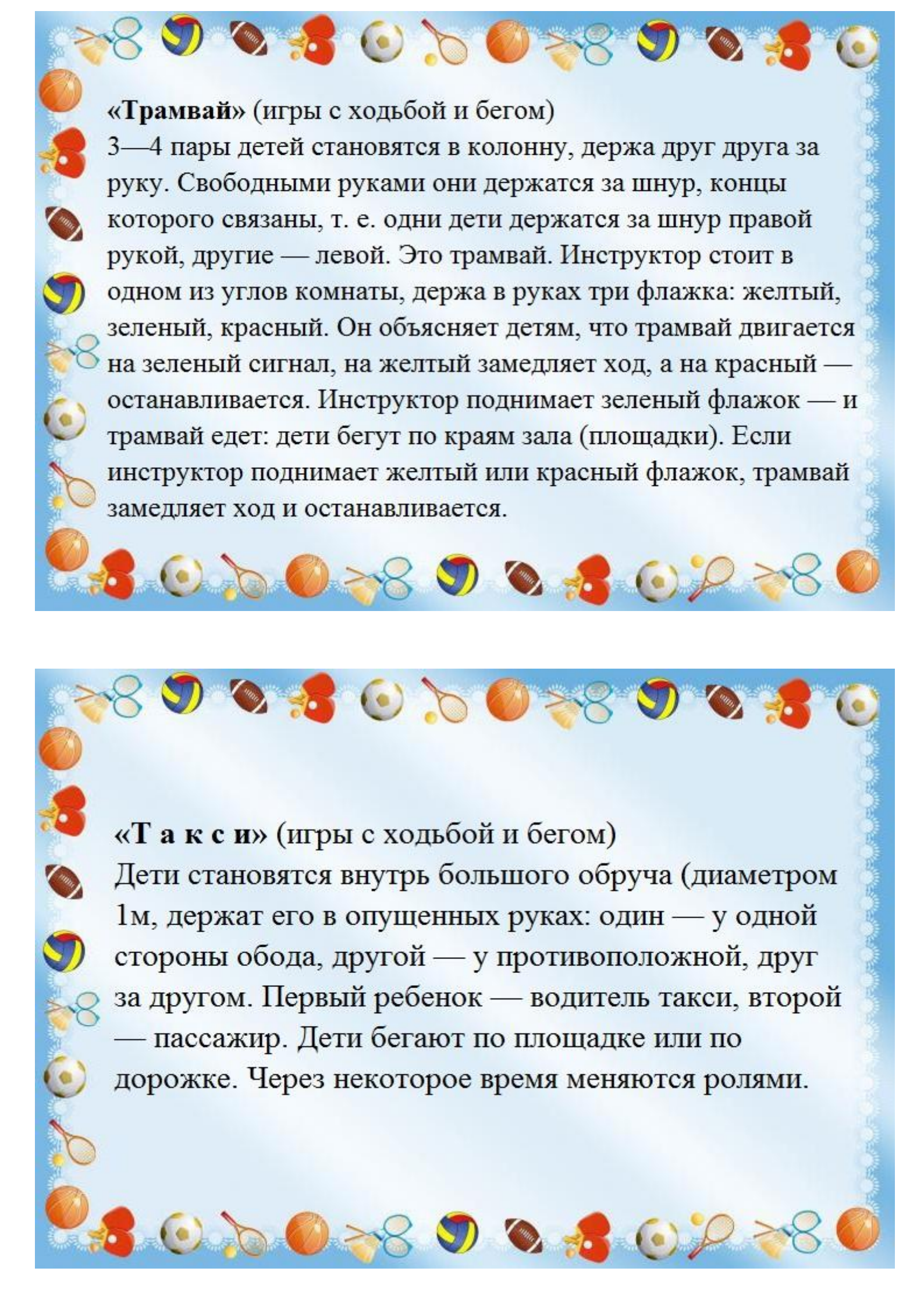
Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а инструктор в это время произносит:

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 собачке. Как только инструктор заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, собачка возвращается на место и опять ложится на коврик.



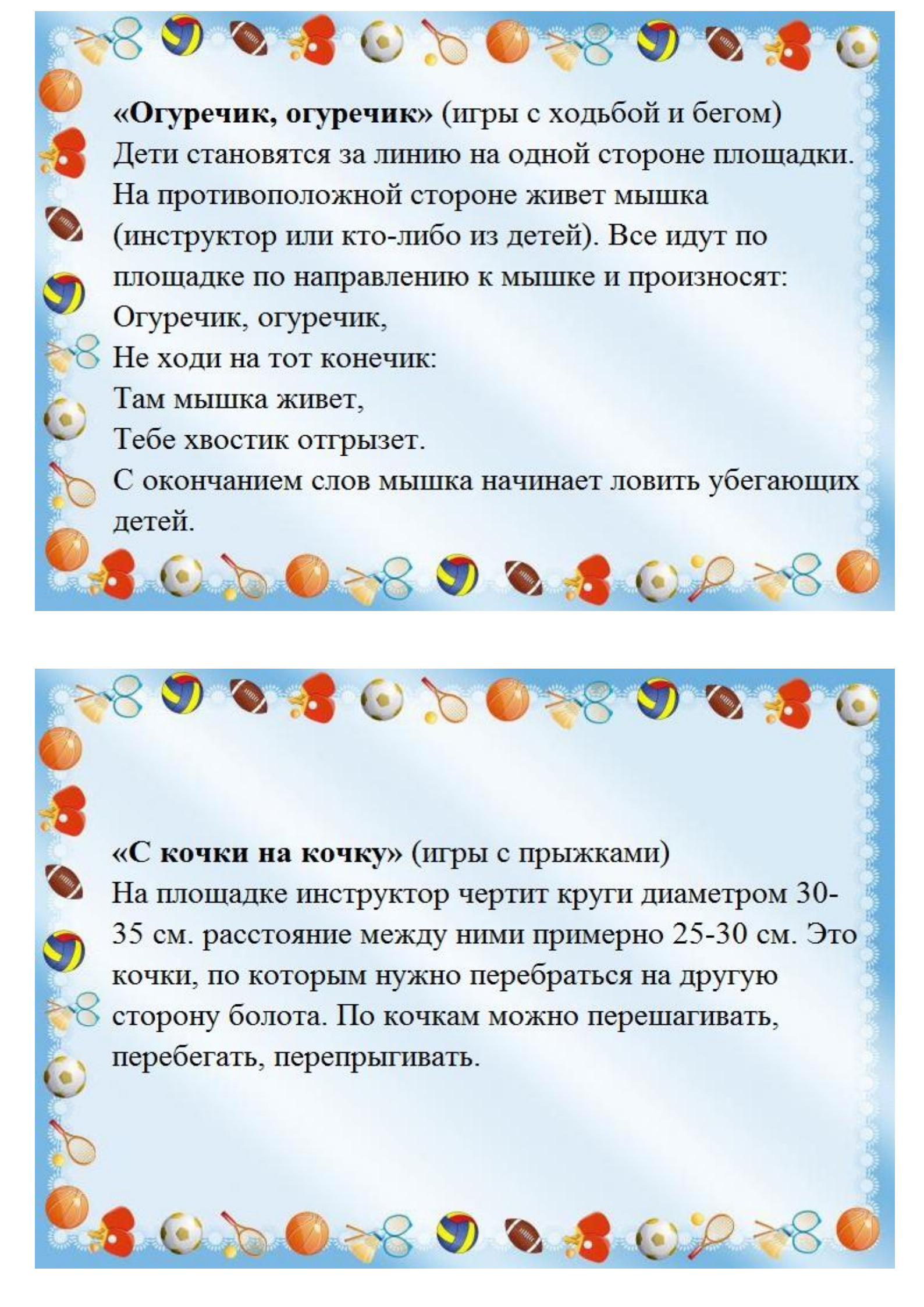


«Трамвай» (игры с ходьбой и бегом)

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. Инструктор 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. Инструктор поднимает зеленый флажок — и трамвай едет: дети бегут по краям зала (площадки). Если инструктор поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается.

«Т а к с и» (игры с ходьбой и бегом)

Дети становятся внутри 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.



«Огуречик, огуречик» (игры с ходьбой и бегом)

Дети становятся за линию на одной стороне площадки.

На противоположной стороне живет мышка

(инструктор или кто-либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик:


Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.

«С кочки на кочку» (игры с прыжками)

На площадке инструктор чертит круги диаметром 30-35 см. расстояние между ними примерно 25-30 см. Это кочки, по которым нужно перебраться на другую сторону болота. По кочкам можно перешагивать, перебегать, перепрыгивать.




«Через ручеек» (игры с прыжками)

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого.

Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

Рекомендации. Инструктор может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не замочить ноги.



«Поймай комара» (игры с прыжками)

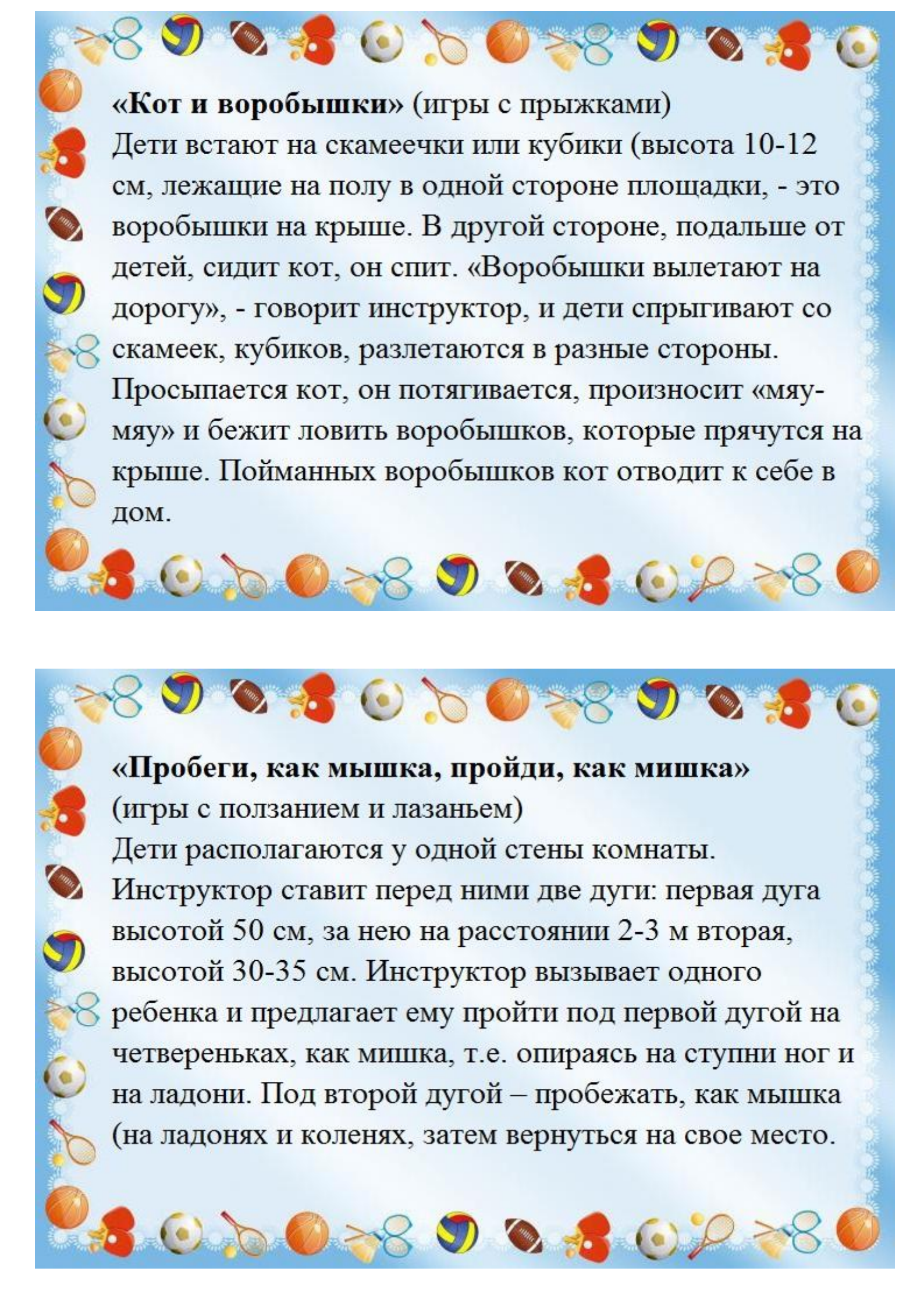
Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Инструктор находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м, к которому шнуром привязана фигурка комара (из бумаги или материи). Инструктор кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Поймавший комара говорит: «Я поймал».

Рекомендации. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, инструктор то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.



«Кот и воробышки» (игры с прыжками)

Дети встают на скамеечки или кубики (высота 10-12 см, лежащие на полу в одной стороне площадки, - это воробышки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробышки вылетают на дорогу», - говорит инструктор, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.



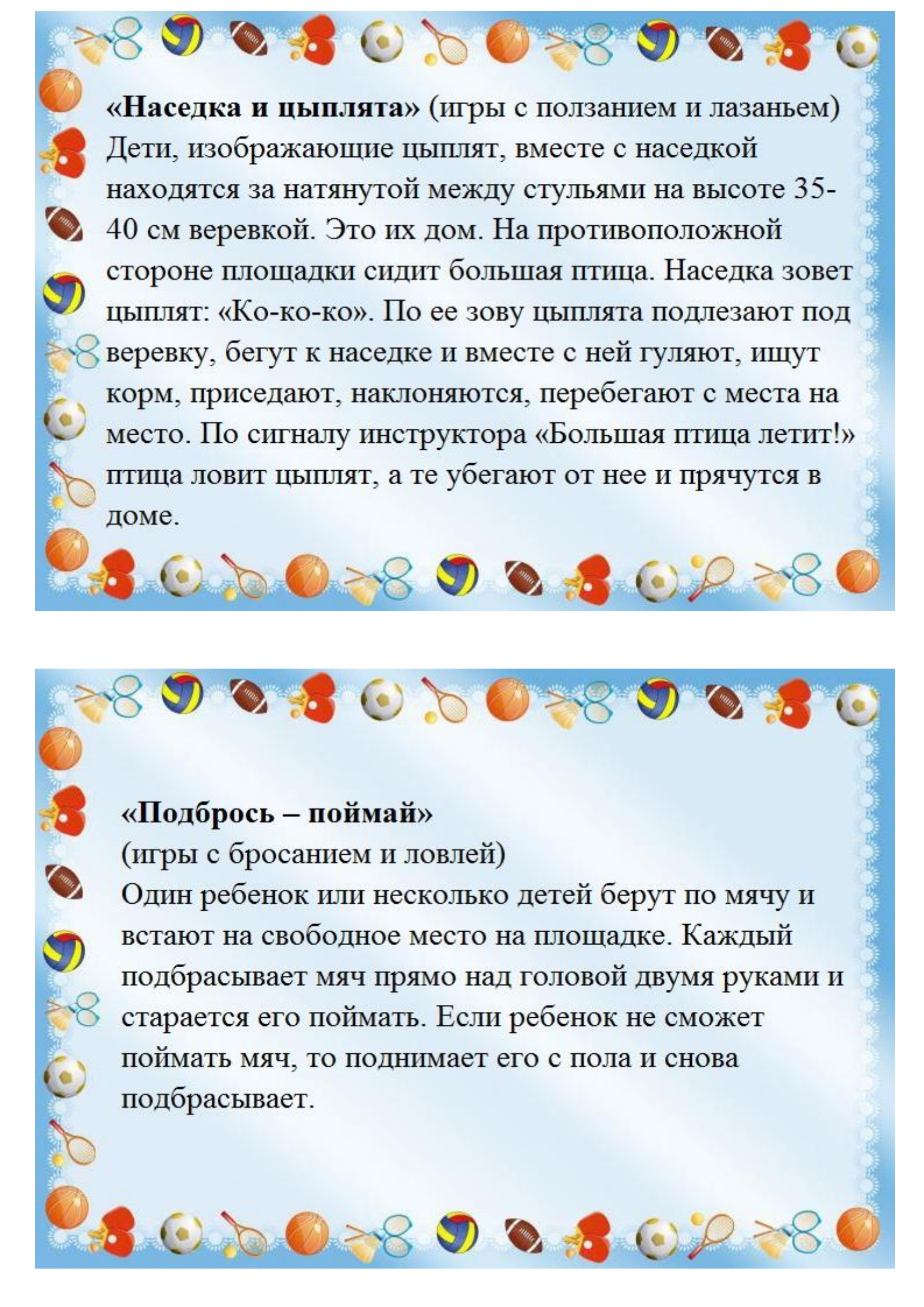
«Пробеги, как мышка, пройди, как мишка» (игры с ползанием и лазаньем)

Дети располагаются у одной стены комнаты. Инструктор ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2-3 м вторая, высотой 30-35 см. Инструктор вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, т.е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях, затем вернуться на свое место.



«Наседка и цыплята» (игры с ползанием и лазаньем)

Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки сидит большая птица. Наседка зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм, приседают, наклоняются, перебегают с места на место. По сигналу инструктора «Большая птица летит!» птица ловит цыплят, а те убегают от нее и прячутся в доме.



«Подбрось – поймай»

(игры с бросанием и ловлей)

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



«Сбей булаву (кеглю)»

(игры с бросанием и ловлей)

На полу или земле чертят линию или кладут веревку.

На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят две-три большие булавы (расстояние между ними 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить булаву. Прокатив три мяча, ребенок собирает их и передает следующему играющему.



«Кто дальше бросит мяч (мешочек, снежок)»

(игры с бросанием и ловлей)

Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все по сигналу инструктора бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мяч. По сигналу инструктора дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками поднимают мячи над головой. Инструктор отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию.

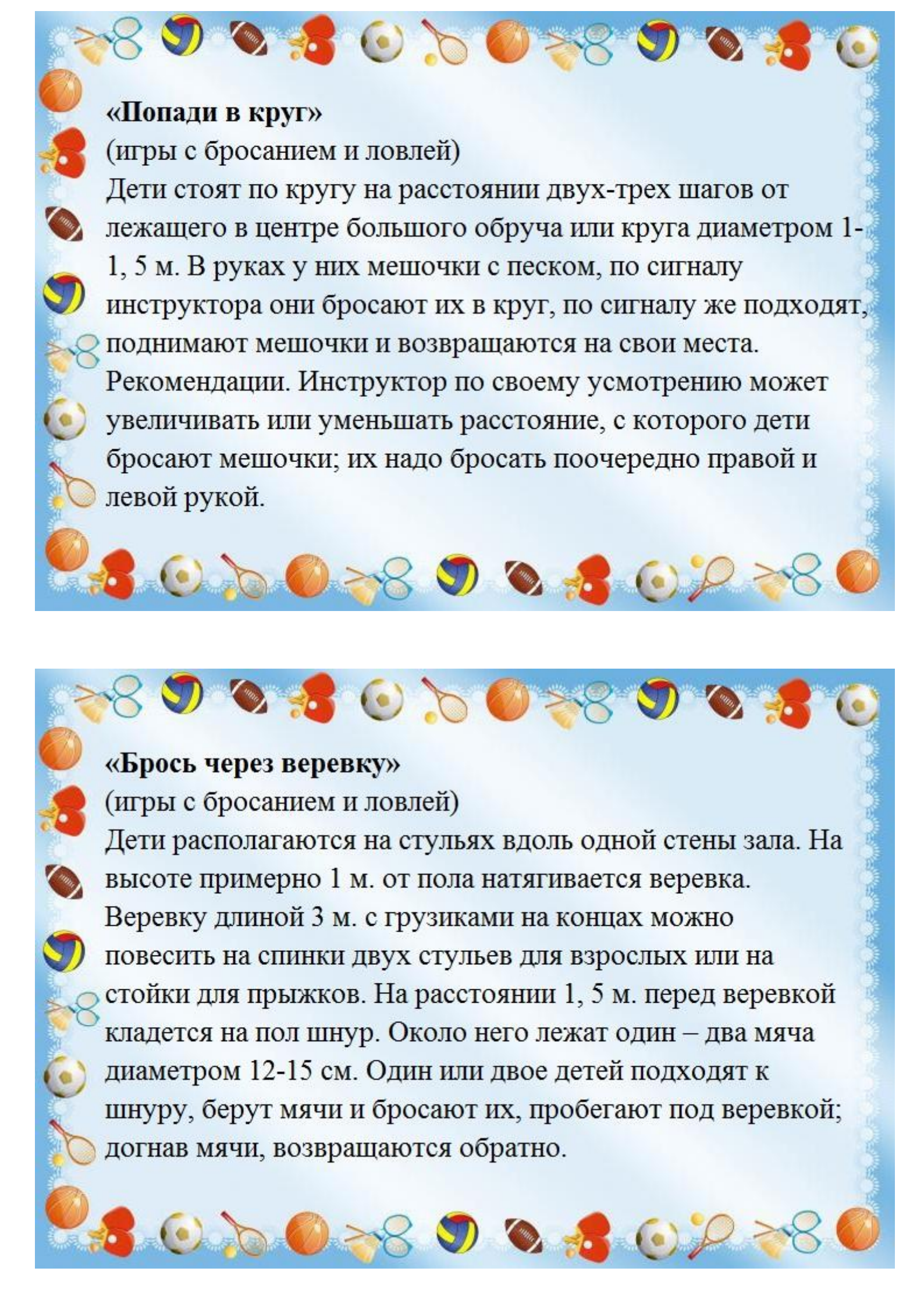


«Попади в круг»

(игры с бросанием и ловлей)

Дети стоят по кругу на расстоянии двух-трех шагов от лежащего в центре большого обруча или круга диаметром 1-1,5 м. В руках у них мешочки с песком, по сигналу инструктора они бросают их в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

Рекомендации. Инструктор по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки; их надо бросать поочередно правой и левой рукой.



«Брось через веревку»

(игры с бросанием и ловлей)

Дети располагаются на стульях вдоль одной стены зала. На высоте примерно 1 м. от пола натягивается веревка.

Веревку длиной 3 м. с грузиками на концах можно повесить на спинки двух стульев для взрослых или на стойки для прыжков. На расстоянии 1,5 м. перед веревкой кладется на пол шнур. Около него лежат один – два мяча диаметром 12-15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут мячи и бросают их, пробегают под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно.



«Найди свое место»

(игры на ориентировку в пространстве)

Каждый играющий выбирает себе домик – место, где он может укрыться. В помещении это может быть стул, скамейка, куб; на участке можно нарисовать кружки.

Дети находятся на своих местах. По сигналу инструктора выбегают на площадку, бегают легко в разных направлениях. По сигналу «Найди свое место!» возвращаются на свои места.

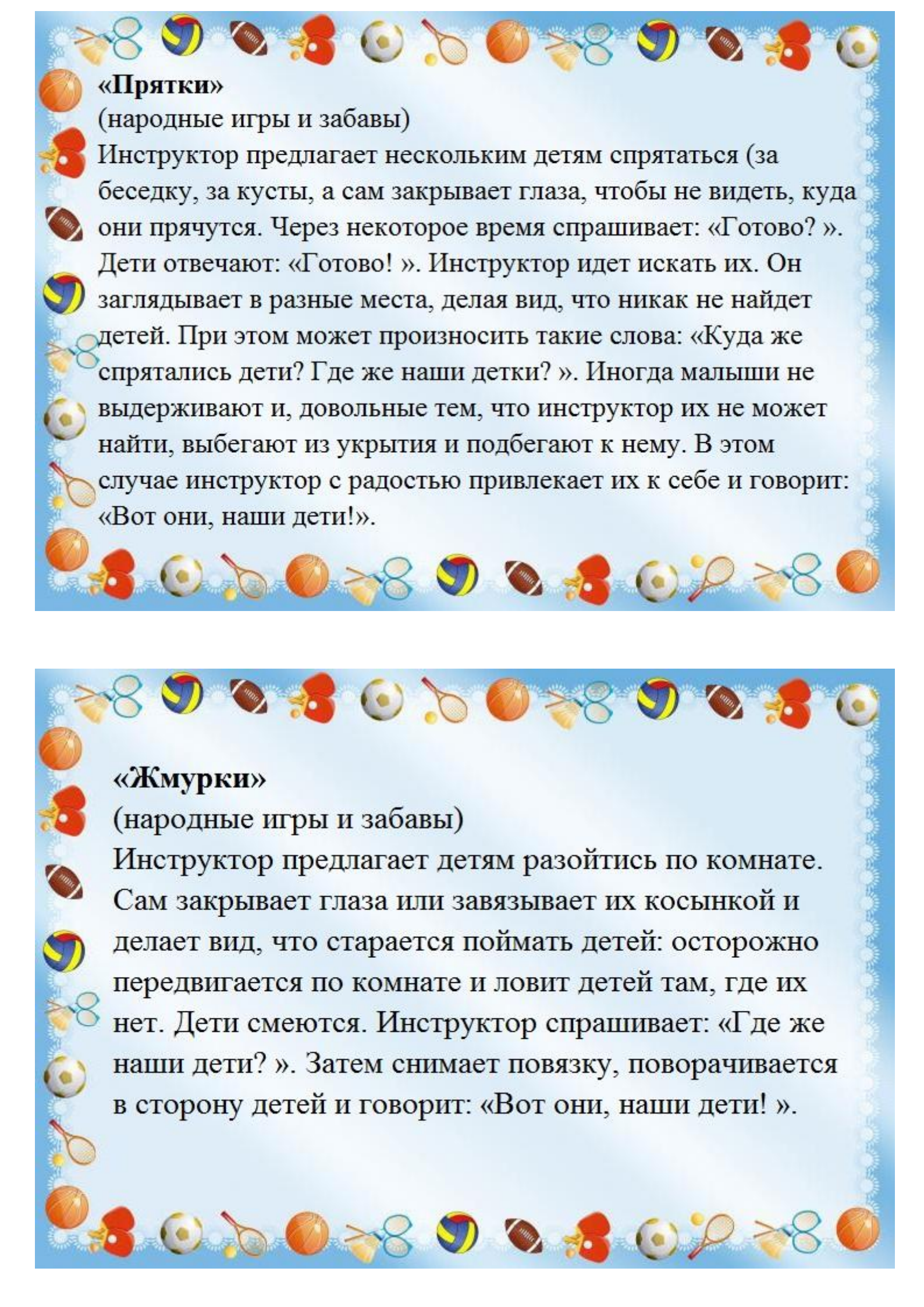


«Найди свой цвет»

(игры на ориентировку в пространстве)

Инструктор раздает флажки трех-четырех цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты, возле флагов определенных цветов. После слов инструктора «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда инструктор скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флажка соответствующего цвета.

Рекомендации. Вместо флажков каждому ребенку можно дать квадратики, кружочки разного цвета, по которым они будут находить свой флаг.



«Прятки»

(народные игры и забавы)

Инструктор предлагает нескольким детям спрятаться (за беседку, за кусты, а сам закрывает глаза, чтобы не видеть, куда они прячутся. Через некоторое время спрашивает: «Готово?». Дети отвечают: «Готово!». Инструктор идет искать их. Он заглядывает в разные места, делая вид, что никак не найдет детей. При этом может произносить такие слова: «Куда же спрятались дети? Где же наши детки?». Иногда малыши не выдерживают и, довольные тем, что инструктор их не может найти, выбегают из укрытия и подбегают к нему. В этом случае инструктор с радостью привлекает их к себе и говорит: «Вот они, наши дети!».



«Жмурки»

(народные игры и забавы)

Инструктор предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Инструктор спрашивает: «Где же наши дети?». Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот они, наши дети!».