

Картотека подвижных игр и игровых упражнений для детей 4-5 лет

1. Птички и птенчики

Цель. Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.

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.

2. Мыши в кладовой

Цель. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, подлезании.

Дети – «мыши» сидят в норках – на стульчиках. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 – 40 см. Это «кладовая». Сбоку от играющих сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они стараются не задеть веревку. Там присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Игра проводится 4 - 5 раза.

3. Лиса в курятнике

Цель. Развивать, внимание, ловкость, выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге.

На одной стороне площадки очерчивается курятник. На противоположной стороне – нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – куры. По сигналу воспитателя куры ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса! » - куры убегают в курятник, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, в нору. Продолжительность игры 4 – 5 раз.

4. Кто бросит дальше мешочек

Цель. Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Дети сидят вдоль стен или по сторонам площадки. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 – 4 разных цветов. По сигналу воспитателя «бросай» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей. Игра повторяется 3 – 4 раза.

5. Найди свой цвет

Цель. Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять ходьбе и в беге.

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.

6. Кролики

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

На одной стороне площадки очерчиваются кружки – «клетки кроликов». Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи, а если нет обручей, протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – «дом сторожа», на котором сидит воспитатель. Между домом и клетками – «луг». Воспитатель делит детей на маленькие группки. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках» - дети присаживаются на корточки. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики бегут домой и каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч. Игра проводится 4 - 5 раза.

7. Воробышки и кот

Цель. Развивать умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, а также действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой выполняет воспитатель. Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья, бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» и бежит догонять воробышков, которые бегут в свои гнезда. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

8. Цветные автомобили

Цель. Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Вдоль стены сидят на стульях дети. Они – «автомобили». Каждому дается флажок какого – либо цвета или цветной круг, кольцо. Воспитатель в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого – либо цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке; на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и по сигналу «в гараж» направляются шагом к своему стулу. Продолжительность 4 - 6 минут.

9. Попади мешочком в круг

Цель. Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны; круг может быть также начерчен на земле. Дети находятся на расстоянии 1 – 2 шагов от этого круга. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «бросай» все дети бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки», - говорит воспитатель. Дети

поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, и игра продолжается. Игра повторяется 4 – 6 раз.

10. Два мяча

Цель. Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в быстроте передачи мяча.

Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду "раз" дети начинают передавать мячи один с правой стороны от себя, а другой - с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, подбрасывают мяч вверх 2 - 3 раза, ловят его, а потом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается. Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передачи другому ни разу не упал.

11. Найди, где спрятано!

Цель. Развивать у детей зрительную память, внимание. Упражнять в работе с коллективом.

Дети сидят с одной стороны площадки. Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищите!" Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3 - 5 ребят найдут флажок. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

12. Трамвай

Цель. Развивать у детей умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе в колонне.

Дети стоят вдоль стены или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой левой). Воспитатель находится в одном из углов площадки и держит в руке, три цветных флага. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут – «трамвай движется». Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага; если поднят зеленый флаг, движение трамвая продолжается, если появляется желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

13. Котят и щенят

Цель. Развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге. Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. Котят находятся с одной стороны площадки, щенки – с другой стороны. Воспитатель предлагает котят побегать легко, мягко. На слова воспитателя : «Щенята!» - вторая группка детей перелезает через скамейку. Они на четвереньках бегут за котят и лают. Котят быстро влезают на свою скамейку или гимнастическую стенку. Игра проводится 4 - 5 раза.

14. Накинь кольцо

Цель. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании. Игра заключается в набрасывании колец на различные забавные фигурки, например на слона с поднятым хоботом, гуся с вытянутой шеей и т. д. На расстоянии 1, 5 – 2 м. от фигуры проводится черта – граница, с которой дети бросают кольцо. Воспитатель

показывает, как надо встать, как держать кольцо в горизонтальном положении, как бросать.

15. Свободное место

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

Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает 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.

16. Найди себе пару

Цель. Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге.

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:

Ваня, Ваня не зевай (Маня. Оля и др.)

Быстро пару выбирай.

Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется.

Продолжительность игры 5-7 минут.

17. Поймай комара

Цель. Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом.

Упражнять в прыжках на месте.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан «комар». Воспитатель кружит комара немного выше головы играющих. Дети 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.

18. У медведя во бору

Цель. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и ловле.

На одном конце площадки проводится черта. Эта опушка леса. За чертой очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Дети направляются к опушке леса и проговаривают: У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь не спит и на нас рычит.

Когда играющие произносят слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут «домой». Медведь старается их поймать. Пойманного отводит к себе. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

19. Перепрыгнем через ручеек

Цель. Упражнять прыжках с места в длину. 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 пошире, и, наконец, где самый широкий. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

20. На прогулку

Цель. Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в ходьбе. Дети делятся на 2 одинаковые группы. Каждая группа садится на стульчики, расставленные на противоположных концах площадки, перед нарисованными линиями. Воспитатель сначала подходит к одной группе детей и говорит: "Ну, ребята, на прогулку собирайтесь поскорей!" Дети встают и один за другим идут за воспитателем. Воспитатель вместе с детьми первой группы подходит ко второй группе, и все вместе этими же словами приглашают их на прогулку. Дети второй группы встают за детьми первой группы и идут вместе. Воспитатель отводит их как можно дальше от их мест. Неожиданно воспитатель говорит: "На места!", и дети бегут на свои места. Чья группа быстрее справится с заданием, считается победителем. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

21. Бабочки

Цель. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и приседании.

Дети - "бабочки" стоят на краю площадки, где хотят. Под музыку или на слова воспитателя: "бабочки, бабочки полетели в сад" дети отводят руки в стороны, бегают в разные стороны, обегая один другого.

Воспитатель продолжает: "на цветочек беленький все тихонько присели". Дети приседают возле цветочков названного цвета. На сигнал воспитателя: "у-у-у", который означает завывание ветра, бури, бабочки убегают из сада на край площадки. Игра повторяется на слова: "бабочки, бабочки, в поле полетели". Воспитатель постоянно отмечает детей, которые легко и тихо бегали и приседали. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

22. Пробеги тихо

Цель. Развивать у детей умение действовать согласно правилам. Упражнять в легком беге на носках.

Дети делятся на группки по 5 – 6 человек. Они стоят за чертой на одном конце площадки. Выбирается водящий, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна группка бежит мимо водящего на противоположную сторону бесшумно. Если водящий услышит шум, он говорит «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону; если ошибся, игра продолжается. Выигрывает та группка, которую не услышит водящий. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

23. Огуречник, огуречник...

Цель. Развивать у детей ритмичность движений. Упражнять в прыжках и в беге.

На одном конце площадки – воспитатель, на другом – дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречник, огуречник,

Не ходи на тот кончик:

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет.

Продолжительность игры 5 – 6 минут.

24. Подарки

Цель. Развивать у детей ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе по кругу.

Взявшись за руки, дети образуют хоровод. Выбирается водящий, он становится в середину хоровода, а остальные идут по кругу в правую сторону и говорят:

Принесли мы всем подарки, Вот вам кукла с лентой яркой,
Кто захочет, тот возьмет. Конь, волчок и самолет.
С окончанием слов дети останавливаются, а стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он желает получить, и дети имитируют движения, сопровождая словами:
Скачет конь наш, чок, чок. чок, Вот как кружится волчок,
Слышен топот быстрых ног. Прожужжал и на бок лег.
Кукла, кукла, попляши, Самолет летит, летит,
Красной лентой помаш. Летчик смелый в нем сидит
Тот, кого выбрали, идет на середину круга, и игра продолжается.

25. Самолеты

Цель. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, Упражнять в беге врассыпную.

Дети строятся в 3 – 4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» - дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» - 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. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

26. Поезд

Цель. Развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе по кругу.

Дети встают в колонну по росту. Первый ребенок в колонне - "паровоз", остальные - "вагончики". Паровоз после сигнала воспитателя гудит: "у - у - у", в это время дети сгибают руки в локтях. После гудка паровоза дети вытягивают руки вперед и говорят: "чу", руками изображают движение колес. Они повторяют это 3 - 4 раза. На слова воспитателя: "Колеса стучат" дети делают шаг на месте, на сигнал "поехали" идут, постепенно ускоряя шаг, дальше - на бег. На слова воспитателя: "мост", или "под гору" поезд идет медленно, а "с горы" - снова идет быстрее. Когда воспитатель поднимает красный флажок, поезд останавливается; когда зеленый - движется дальше. К станции поезд подходит медленно и останавливается. Паровоз выпускает пар: "пш - ш. ". Продолжительность игры 5 – 6 минут.

27. Воробушки и автомобиль

Цель. Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках.

Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце воробушки, на другом – место для автомобилей. «Воробушки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях. Раздается гудок и появляется автомобиль (назначенный ребенок). Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

28. Охотники и зайцы

Цель. Развивать умение метать в подвижную цель. Упражнять детей в беге и лазанье.

На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «охотник!» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с

места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным и охотник уводит к себе. Продолжительность игры 5 - 7 минут.

29. Лошадки

Цель. Развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.

Дети становятся парами: один – лошадка, другой – возчик. Для игры даются вожжи или дети держаться за пояс.

Поехали, поехали с орехами, с орехами

К дедке по репку, по пареньку,

По сладеньку, по горбатеньку.

С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговариванием воспитателя «гоп, гоп...», пока воспитатель не скажет «Тпру – у...». При повторении игры дети меняются ролями.

Продолжительность 5-7 минут.

30. Принеси мяч

Цель. Развивать у детей наблюдательность, сообразительность и выполнение движения по сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению.

Дети сидят на стульях с одной стороны площадки. На расстоянии 3 – 4 шага проводится линия, за которой по назначению воспитателя ставятся 5 – 6 детей спиной к сидящим. У воспитателя ящик с небольшими мячами по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Дети бегут за мячами; каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа.

31. Зайцы и волк

Цель. Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве.

Упражнять в беге и прыжках.

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной площадке зайцы стоят в своих домиках, волк – на другом конце площадки. Воспитатель говорит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они - то прыгают, то присаживаются и оглядываются. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Продолжительность игры 5 – 6 раз.

32. Где звенит?

Цель. Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг.

Дети сидят по кругу или вдоль стены комнаты. Один из играющих становится в центре круга или перед сидящими (повернувшись спиной). 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, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «пора», и отгадывающий открывает

глаза, а тот, кто позвонил, поднимает звонок и показывает его. Если водящий ошибается, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Продолжительность игры 3 – 5 минут.

33. Кто быстрее добежит до флажка?

Цель. Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге.

С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3 - 4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки. На сигнал воспитателя "раз! " или "беги! " дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2 - 3 раза.

34. Коты и мыши

Цель. Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ходьбе.

Из детей надо выбрать "котов" и посадить их сбоку площадки. Остальных детей - "мыши", сидят в норках (на стульчиках, поставленных полукругом). В каждой норке по 3-5 мышей (за кол-вом стульев). Когда на площадке тихо, нет котов, мыши выходят из своих норок, бегают, собираются в круг, танцуют.

На слова воспитателя "коты", мыши спешат в свои норки. Коты их ловят. Воспитатель отмечает самого ловкого. При повторении игры выбираются новые коты.

Продолжительность игры 5 – 6 минут.

35. Зеркало

Цель. Развивать речевую и двигательную активность детей.

Дети становятся в круг. Выбранный при помощи считалочки ребенок становится в центре круга. Все остальные произносят:

Ровным кругом,
Друг за другом,
Эй, ребята, не зевать!
Что нам Вовочка покажет,
Будем дружно выполнять.

Ребенок в центре круга показывает разнообразные движения, остальные дети повторяют их.

36. Коршун

Цель. Упражнять детей в диалогической речи; учить быстро реагировать на словесный сигнал.

Воспитатель рассказывает детям о коршунах, о том, что они иногда нападают на насекомых с цыплятами и уносят цыплят. Выбираются коршун и наседка, остальные будут цыплятами.

Обозначается место курятника. Между наседкой и коршуном ведется разговор:

Наседка. – Коршун, коршун, что ты делаешь?

Коршун. – Ямочку копаю.

Наседка. – Что в ней ищешь?

Коршун. – Камешек.

Наседка. – Зачем тебе камешек?

Коршун. – Чтобы носик точить.

Наседка. – Зачем тебе носик точить?

Коршун. - Чтобы твоих детушек клевать!

37. Сова

Цель. Развивать у детей координацию движений, ориентировку в пространстве; умение соотносить свои действия со словом.

Дети, взявшись за руки, становятся в круг. Воспитатель выбирает сову. Она садится на стул в середине круга. Слова воспитателя и детей:

В лесу темно, все спят давно.

Все птицы спят, одна сова не спит,

(Дети ходят по кругу. Остановившись, изображают спящих птиц.)

Летит, кричит.

Совушка - сова, (Сова показывает, какая у нее большая голова)

Большая голова!

На суку сидит, головой вертит,

Во все стороны глядит,

Да вдруг – как полетит!

Услышав слова «как полетит», дети убегают, а сова их догоняет.

38. Гуси – лебеди

Цель. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге.

На одной стороне площадки определяют место для гусятника, где живут гуси, а на противоположной - поле, где они пасутся. Между полем и гусятником место для волка - волчье лежбище.

Одного ребенка выбирают волком. Волк сидит в лежбище, а гуси - в гусятнике.

Воспитатель начинает игру словами: "Гуси - лебеди, на поле!". Гуси вылетают, размахивая крыльями. Через некоторое время воспитатель зовет гусей: "Гуси - гуси, гусенята!" или "Гуси - лебеди, домой, серый волк под горой!" Дети останавливаются и вместе спрашивают: "Что он там делает?" - "Гусей щиплет", отвечает воспитатель. - "Каких?", опять спрашивают дети. - "Сереньких и беленьких. Прибегайте быстрее домой!". Гуси бегут к себе в гусятник (за линию), а волк выбегает и ловит их.

39. Мой веселый звонкий мяч

Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

Мой

Веселый

Звонкий

Мяч,

Ты куда

Помчался

Вскачь?

Красный,

Желтый,

Голубой,

Не угнаться

За тобой!

С. Маршак

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и

повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: "Сейчас догоню!" Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

40. 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, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали за нее.

41. Зайка беленький сидит

Цель. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста. Доставить детям радость.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит, что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки.

Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Со слова "хлоп" и до конца фразы дети хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Со слов "скок-скок" и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.

Кто-то (или мишка) зайку испугал,

Зайка прыг... и ускакал.

Воспитатель показывает игрушку мишку - и дети убегают на свои места.

42. Мы веселые ребята

Цель. Развивать умение действовать по словесному сигналу.

Дети делятся на две команды (мальчики и девочки), стоят на разных сторонах площадки

напротив друг друга. Мальчики (девочки) движутся в сторону соперников со словами:
Мы веселые ребята (девчата),
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать:
Раз, два, три - лови!

После этого бегут назад на свою сторону, соперники стараются их догнать и «осалить», дотронувшись до бегущих. «Осаленные» отходят на сторону соперника. После 2-4 пробежек подсчитывают «осаленных».

43. Прокати обруч

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.

Ребенок стоит лицом к воспитателю на расстоянии 3-4 шагов от него и держит обруч. Он катит обруч воспитателю, а затем ловит обруч, направленный воспитателем.

Указания к проведению. Воспитатель предварительно показывает, как поставить обруч и как оттолкнуть его, чтобы он покатился. Сначала ребенок выполняет упражнение в паре с воспитателем, а затем это же упражнение могут делать двое детей. Если они справляются с заданием, воспитатель может лишь наблюдать, изредка давая указания, как еще лучше выполнить задание.

44. С кочки на кочку

Цель. Развивать согласованность движений рук и ног, приучать ходить и бегать свободно, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, врассыпную; приучать детей менять движения по сигналу воспитателя; развивать чувство равновесия, ловкость, смелость, ориентировку в пространстве.

Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

Молодцы, дети! Никто не оступился!

Указания к проведению. Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки диаметром 30-35 см. Если упражнение проводится на участке, то можно начертить на земле небольшие кружки. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегаая из кружка в кружок.

45. Сбей кеглю

Цель. Совершенствовать умения детей действовать с различными предметами (мячами, шарами, обручами); учить попадать в цель, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

На полу или земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см).

Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

46. Мышеловка

Цель. Привлекать детей к активному участию в подготовке и проведении игр; поощрять стремление и инициативу детей самостоятельно организовывать и проводить несложную подвижную игру; формировать навыки легкого бега; воспитывать такие качества личности, как решительность смелость; укреплять связочно-мышечный корсет

позвоночника.

Взрослый с одним - двумя детьми берутся за руки и поднимают их вверх, образуя мышеловку. Остальные дети – мышки. Игроки, изображающие мышеловку вместе со взрослым произносят рифмовку, а мышки в это время бегают внутри клетки.

Как нам мыши надоели!
Все погрызли, все поели,
Надо их переловить
В мышеловку посадить!

С последними словами мышеловка захлопывается – играющие опускают руки, и мышки, не успевшие выбежать из круга, присоединяются к мышеловке, увеличивая ее размер. Выигрывают те дети, которые дольше всех остались не пойманными. Затем игроки меняются ролями, и игра продолжается.

47. Космонавты

Цель. Упражнять в согласовании действий со словом; развивать ориентировку в пространстве.

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг.

48. Карусель

Цель. Упражнять в согласовании действий со словом; активизация словаря и движений. Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели, а потом кругом,
А потом кругом-кругом,
Всё бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону. Тише, тише, не спишите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке.

49. Каравай

Цель. Упражнять в согласовании действий со словом; активизация словаря и движений.

Дети берутся за руки и водят хоровод вокруг именинника.

Дети.

Как на Дашин (Анин, Петин) день рожденья

Испекли мы каравай:

Вот такой вышины, (поднимают руки вверх)

Вот такой нижины, (приседают)

Вот такой ширины, (расходятся максимально широко)

Вот такой ужины, (приближаются к имениннику)

Каравай, каравай, (хлопают в ладоши)

Кого любишь - выбирай!

Именинник:

Я люблю, конечно, всех,

А вот Машу (Лену, Славу)... больше всех!

В круг встает Маша и все повторяется сначала. Хорошо, если каждому ребенку удастся побыть в роли "именинника".

50. Смелые мышки

Цель. Развивать умение согласовывать движения со словами, действовать по словесному сигналу.

Выбирается водящий. Он будет котом. Мышки становятся на противоположной стороне комнаты от кота, который сидит на стульчике. Дети-мыши медленно передвигаются по направлению к коту во время следующих слов:

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре,

Мышки дёрнули за гири. (Воспитатель громко хлопает в ладоши)

Вдруг раздался странный звон ...

Убежали мыши вон.

Кот просыпается и пытается поймать мышей. Те, в свою очередь, убегают на своё место.

Пойманными считаются те мыши, до которых дотронулся кот.

51. Гуси, гуси!

Цель. Воспитание умения действовать по сигналу; развитие диалогической речи.

На одной стороне луга обозначается дом, в нем находятся гуси. На противоположном краю луга стоит пастух. Сбоку находится логово, в котором живет волк. Остальное место — луг. На него пастух выгоняет гусей, они щиплют травку, машут крыльями.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да.

Пастух. Так летите.

Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово.

После нескольких перебежек назначаются новые волк и пастух.

52. Сидит, сидит зайка

Цель. Развитие речевой и двигательной активности.

Сидит, сидит зайка,

Сидит зайка серый

Под кустом, под кустом.

Охотнички едут в поле

Во пустом, во пустом.

Вы, охотнички, скачите,

На мой хвостик поглядите.
Я не ваш, я ушел...