

# СБОРНИК

## ПОДВИЖНЫХ И МАЛОПОДВИЖНЫХ ИГР

### для средней группы



Инструктор ФК: Зинкова Т.В.

### **Подвижная игра «Повар и котята»**

Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание игры: по считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не дает схватить сосиски.

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску.

Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

### **Подвижная игра «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.

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса! ».

### **Подвижная игра «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. Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

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

### **Подвижная игра «Найди себе пару»**

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться 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!».

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

Каждый раз играющие должны иметь пару.

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

### **Подвижная игра «Перелёт птиц»**

Цель: развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

Описание игры: дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседании, 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.

### **Подвижная игра «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.

### **Подвижная игра «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.

### **Подвижная игра «Птичка и кошка»**

Задачи: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: 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.

### **Подвижная игра «Через ручеек»**

Задачи: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: 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.  
Перебираться можно только по сигналу.

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

### **Подвижная игра «Кошка и мышка»**

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

Описание: 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 бегаёт 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.

### **Подвижная игра «Где позвонили»**

Задачи: развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание: 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.

### **Подвижная игра «Попади мешочком в круг»**

Задачи: развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

Правила: бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»  
Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Варианты: вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

### **Подвижная игра «Кто дальше бросит мешочек»**

Задачи: развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Описание: дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову 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, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

Правила: бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

Варианты: поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копыя.

### **Подвижная игра «Самолеты»**

Задачи: развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: 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.

### **Подвижная игра «Бабочки»**

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.

### **Подвижная игра «Медведь и дети»**

Дети стоят за линией с одной стороны площадки. Среди детей выбирают медведя. Медведь сидит в своей берлоге на площадке, в стороне от детей. На слова воспитателя "дети в лесу гуляют", дети разбегаются по площадке, бегают, прыгают. На слова воспитателя "медведь!", дети неожиданно замирают на

одном месте. Медведь подходит к тому, кто пошевелился, и забирает его. Игра повторяется уже с другим медведем.

### **Подвижная игра «Цветные автомобили»**

Материал: флажки 3 цветов или круги, кольца (по числу участников и еще по одному флажку каждого цвета).

Ход игры. Дети размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они — автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг, кольцо. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнаты (площадки). Он держит в руке флажки тех же цветов.

Инструктор поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, начинают бегать по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и возвращаются на место. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется.

*Указания к игре.* Инструктор может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда на площадку выезжают все «автомобили». Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным «автомобили (называет цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным (например, «выезжают синие автомобили», «синие автомобили возвращаются домой»)

### **Подвижная игра «Трамвай»**

Материал: шнур, 3 флажка желтого, красного и зеленого цвета.

Ход игры: дети стоят вдоль стены комнаты 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 комнаты и держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети бегут — трамвай движется. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флажка: если поднят зеленый флажок, движение трамвая продолжается; если появился желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый. Если желающих играть много, можно устроить остановку, на которой сидят дети и ждут прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие — входят. Инструктор поднимает зеленый флажок: «Поехали!»

*Указание к игре.* Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно трамвай заменить другим видом транспорта.

### **Подвижная игра «Кот и мыши»**



Дети стоят по кругу. Инструктор назначает ребенка, который с помощью считалочки выбирает «кота», остальные дети- «мыши». «Кот» сидит на одной стороне площадки, «мыши» — на противоположной.

Инструктор по физкультуре:

Мышка вылезла из норки, мышка очень хочет есть,  
Нет ли где засохшей корки, может, в кухне корка есть?

(выбегают «мыши» и бегают по всему залу)

А на кухне возле шкафа видит мышка: чья-то лапа.

Лапа пестрая, когти острые.

Эй, мышка, не зевай, поскорее убегай!

Дети- «мыши» убегают, увертываясь от «кота». «Кот» старается поймать как можно больше «мышек».

Инструктор отмечает самых проворных детей- «мышек» и самого ловкого «кота». Игра повторяется 3—4 раза с новыми «котами».

### **Подвижная игра «Птица и клетка»**

Инструктор выбирает из детей «птицелова» и «воробья», остальные играющие — «птицы»: голуби, орлы, синицы, снегири, ласточки, утки и т. д.

Обозначается круг — это клетка (диаметром 1—2 м). В центр садится «воробей». «Птицелов» ходит около нее, охраняя пленника от других «птиц», которые стараются коснуться «воробья» руками, чтобы освободить его. Кого «птицелов» коснется рукой, тот считается пойманным и садится в клетку. Если «птицелову» долго не удастся никого поймать, то выбирают нового водящего.

### **Малоподвижная игра «Ушки»**

Дети встают парами и, играя в ладушки, приговаривают: Мама била, била, била и все папе доложила. Папа бил, бил, бил и все бабе доложил.

Баба била, била, била и все деду доложила.

Дед бил, бил, бил и все сестрам доложил.

Сестры били, били, били и все братьям доложили.

Братья били, били, били и в кадушку закатали.

А в кадушке две лягушки — закрывай скорее ушки!

При последних словах дети быстро ладошками закрывают свои уши. Кто из играющих сделал быстрее, тот победил. Игра повторяется 3-4 раза.

### **Малоподвижная игра «Покажи повадки животных»**

Инструктор называет животного, а дети должны показать повадки этого животного, например, изобразить как он ходит, ест, умывается и т. п.

Инструктор по физкультуре: лиса.

Дети показывают, как она ходит, лапки у груди, хвостиком виляют.

Инструктор по физкультуре: петух.

Дети ходят медленно, важно, высоко поднимают то одну ногу, согнутую в колене, то другую.

Инструктор по физкультуре: собака.

Дети бегают, лают.

Инструктор по физкультуре: лошадка.

Дети бегают подскоками и кричат: «Иго-го».

Инструктор по физкультуре: мышь.

Дети бегают на носочках и пищат: «Пи-пи-пи».

Инструктор по физкультуре: медведь.

Дети идут, широко расставив ноги, на внешней стороне стопы.

### **Малоподвижная игра «Закончи слово»**

Дети встают в круг. Инструктор стоит в центре круга с большим мячом в руках. Он бросает кому-либо мяч и говорит первый слог какого-нибудь слова, например: «Ма. » перед этим дает игрокам подсказку, что это — имя, домашнее животное, предмет мебели и т. п. Игрок, которому бросили мяч, ловит его и называет слово полностью. Если он правильно угадал слово, то бросает мяч обратно инструктору, а если нет, то выбывает из игры.

### **Малоподвижная игра «Ласковые слова»**

Все дети стоят по большому кругу. Инструктор начинает игру, произносит ласковое слово или фразу, например: «Хорошенький мой» или «Солнышко», дает мяч игроку. Игрок, которому отдали мяч, в свою очередь, произносит свое слово и передает мяч следующему участнику по кругу. Тот участник, который не сможет назвать слово, выбывает из игры. Игра продолжается 1—1, 5 минуты.

### **Малоподвижная игра «Кого не стало»**

Дети встают в круг. Инструктор по физкультуре просит внимательно посмотреть и запомнить, кто стоит в кругу - по команде инструктора: «Закрыли глаза!» дети честно закрывают глаза. Инструктор идет за кругом, дотрагиваясь до плеча 2—3 детей. Они тихо убегают за ширму. По команде инструктора: «Открыли глаза!» дети смотрят по кругу и отгадывают, кого не стало. Инструктор отмечает, кто был самым внимательным в игре и больше всех отгадал спрятавшихся товарищей. Игра повторяется 3—4 раза.

### **Малоподвижная игра: «Лови — не лови»**

Дети становятся в большой круг, инструктор в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п.

Если инструктор произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.