

 Картотека подвижных игр

для среднего дошкольного возраста

( игры малой подвижности)



Из опыта работы

Коваленко С.В., инструктора по физической культуре высшей категории

|  |
| --- |
| **Название игры и её содержание.** |
| **«Найди , где спрятано».**Дети стоят вдоль стены, взрослый показывает игрушку и говорит, что спрячет её. Дети отворачиваются от взрослого , закрывают глаза. Взрослый прячет игрушку и говорит « Пора!» Дети ищут спрятанную игрушку. Кто первый найдете, прячет снова, но уже в другое место. *Если дети не могут долго найти игрушку, взрослый подходит к месту , где он спрятал , и предлагает поискать там. Когда спрячет ребёнок, взрослому необходимо помочь подыскать подходящее место.* |
| **«Разминка»**Дети стоят по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом.Звери делают зарядку: *Ходьба на месте, руки на пояс.*Кто вприскочку, *Прыжок вверх.*Кто вприсядку, *Присесть, руки вперёд.*Кто-то плечи поднимает, *Вставая, поднять плечи ( руки свободно**опущены).*Кто-то плечи опускает. *Опустить плечи.*Сделаем руками взмах, *Руки в стороны.*Вправо мах и влево мах. *Маховые движения руками вправо –*  *влево.*Полуприсед, *Полуприсед, руки на поясе.*Присед, *Присед.*Наклон, *Наклон вперёд, руки в стороны.*Всем спортсменам, *Подняться на носки, руки вверх.*Шлём поклон! *Наклон вперёд с касанием руками пола.*  |
| **«Вернись на своё место».**Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не менее 1м, место каждого обозначено игрушкой. Под счёт взрослого дети делают 3-4 приставных шага вправо , затем влево, стараясь прийти на своё место. |
| **«Великаны и гномы».**( на внимание).Дети идут по залу врассыпную. Взрослый произносит:» Великаны!»-дети идут на носочках, руки вверх. На слово « Гномы!» идут в полуприседе. |
| **« По ровненькой дорожке».**Дети встают в круг, берутся за руки, идут по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.По ровненькой дорожке, *Идти по кругу, взявшись за руки.*Шагают наши ножки, Через камушки, через камушки, *Поднимать колени вверх.*Перешагивают ножки.По тропинке, по тропинке, *Бежать, не опуская рук.*Побежали ножки.В ямку – бух! *Остановиться, расцепив руки.* *Присесть на корточки.* |
| **« Ворота».**Дети идут парами, держась за руки. По сигналу « Ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.*Правила:* ходить парами, держась за руки; действовать по согласованию.  |
| **«У ребят порядок строгий».**Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся в любом направлении, повторяя за взрослым следующие слова : « У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселей: « Тра-та-та, тра-та-та!». На сигнал взрослого « Становись!» дети снова становятся в колонну по росту.*Правила:* идти ритмично, слова произносить чётко, дружно; строиться колонну быстро, не толкаясь. |
| **« Колпачок и палочка».**Один из детей выходит в центр круга с палочкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до носа, прикрывая глаза. Остальные дети берутся за руки, начинают движение по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать!».Ребёнок в колпаке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивают палку. Тот на кого она указывает, берётся за конец палки и называет имя стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал- выбирает , кто пойдёт в середину. |
| **« Гимнастика».**Дети становятся в круг. Взрослый медленно читает стихотворение дети выполняют упражнения в соответствии с текстом. Мы топаем ногами, Мы хлопает руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы рук опускаем, Мы за руки берёмся И бегаем кругом. |
| **« Кто больше соберёт игрушек».**На площадке раскладывают мелкие игрушки ( кубики, погремушки, кольца). Дети ходят , стараясь не задевать предметы. На сигнал « Бери!» стараются быстро поднять игрушки. Отмечается тот, кто собрал больше.*Правила: собирать после сигнала; нельзя отбирать предмет у товарища.* |
| **« Скажи и покажи».**Дети стоят перед взрослым, произносят слова « Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый. Роль взрослого может взять на себя и ребёнок.Как живёшь? Вот так! *Показывают большой палец.*Как плывёшь? Вот так! *Имитируют плавание.*Как идёшь? Вот так! *Ходьба на месте.*Вдаль глядишь? Вот так! *Приставляют ладонь ко лбу.*Машешь вслед? Вот так! *Машут кистью руки.*Как шалишь? Вот так! *Ударяют кулачками по надутым*  *щекам.* |
| **« Весёлые снежинки».**Играющие расходятся по залу. На сигнал « Ветер подул, закружил снежинки!» дети кружатся на месте. Со словами взрослого « Снежиночки - пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Игра повторяется. |
| **« Пингвины на льдинах».**Дети-« пингвины» стоят свободно по залу. Между с ступнями у них маленькие пластмассовые кубики .Взрослый произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.Бело-чёрные пингвины Далеко видны на льдинах. Как шагают дружно? Показать вам это нужно. Оттопырили ладошки И попрыгали немножко. А моржа вдруг увидали- Руки вверх чуть приподняли И быстрей на льдину зашагали. |
|  **« Бабочки, лягушки».**Дети идут в колонне друг за другом. По сигналу взрослого» Бабочки» останавливаются и поднимают руки в стороны. Продолжают ходьбу. По сигналу « Лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.*Правила: останавливаться быстро, не наталкиваясь на впереди идущего; приседая , не терять равновесие.* |
| **« За высоким, за низким».**Дети идут или бегут в колонне друг за другом, на сигнал « За низким» быстро поворачиваются и идут или бегут в противоположную сторону. На сигнал « За высоким» снова поворачиваются и бегут в противоположную строну.*Правила: поворачиваться быстро, не наталкиваться на впереди идущего, каждому уметь быть ведущим.* |
| **« Холодно - жарко».**Дети садятся в круг в свободных позах. Взрослый произносит: « Подул холодный северный ветер» ( дети съёжились в комочки), « Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» (дети расслабились, улыбаются, поднимают лицо» к солнцу». |
| **« Круг-кружочек».**Дети идут по кругу, держась за руки, произносят слова: « Круг-кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три- развернись-ка, Оля, ты!»Названный ребёнок поворачивается спиной в круг, берётся за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только за спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается. |
| **« Ровным кругом».**Дети , взявшись за руки, ритмично идут по кругу, внутри круга стоит ребёнок, говорит:Ходим кругом Друг за другом, Эй ребята, не зевать! То, что Дима нам покажет, Будем дружно повторять! |
| **« Тишина у пруда».**Дети идут друг за другом и произносят слова: Тишина у пруда, Не колышется вода. Не шумите камыши, Не шумите, малыши!На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза(10сек). |
| **« Весёлый мячик».**Дети становятся в круг и передают мяч соседу справа со словами: Ты катись, весёлый мяч, Быстро-быстро по рукам. У кого весёлый мячик- Гопака станцует нам. Тот, у кого мячик окажется в руках в конце четверостишия, исполняется танец.  |