

Картотека подвижных игр для детей среднего возраста.

Принеси предмет (ориентироваться в пространстве)

Цель: Научить детей придерживаться указанного воспитателем направления; изменять направление соответственно заданию; не наталкиваться друг на друга; ориентироваться в пространстве; выполнять в процессе игры несложные задания воспитателя.

Материал: любой предмет или игрушка.

Ход игры: Воспитатель даёт задание пойти и взять предмет (заранее приготовлен и лежит на определённом месте, а потом принести его ей).

«Солнышко и дождик»(бег)

Цель: Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Материал: стульчики (домики).

Ход игры: Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять! ». Дети бегают по всей площадке. На сигнал «Дождик! Скорей домой! » — бегут на свои места (в домик) .

Через ручеёк (прыжки)

Цель: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Материал: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1, 5-2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определённом расстоянии друг от друга.

Ход игры: Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

«Наседка и цыплята»(подлезание)

Цель: Учить выполнять функции «цыплят».

Материал: Верёвка с нанизанными на ней флажками, 2 стойки или 2 дерева (если на улице игра)

Ход игры: Дети изображают цыплят, а воспитатель наседку. На одной стороне площадки или комнаты огорожено место, это – дом. В доме помещается наседка с цыплятами. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовёт цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. По сигналу воспитателя: «Большая птица! ». Все цыплята бегут домой.

«Прятки» (ориентироваться в пространстве)

Цель: Научить детей играть по правилам игры:

1. Прятаться только на участке (в группе)
2. Водящему не разрешается подсматривать
3. Водящий идёт искать только после определённых слов.

Материал: предметы за которые можно спрятаться.

Ход игры: Воспитатель выбирает водящего по считалочке. Водящий закрывает глаза и говорит вслух слова: «1, 2, 3, 4, 5, я иду искать, кто не спрятался, я не виноват». Пока он произносит слова, все остальные прячутся на отведённой им площадке (группе) .

«Цветные автомобили» (бег)

Цель: Учить детей выполнять функцию водителя. Развивать реакцию на цветовой сигнал. Упражняться в лёгком беге с поворотом влево – вправо.

Материал: рули синие, жёлтые, зелёные. Флажки таких же цветов.

Ход игры: Дети размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они автомобили. Каждому из них даётся флажок или руль какого-либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнаты (площадки). Он держит в руке 3 цветных флажка. Когда воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета, то дети с таким же цветом руля (флажка) бегут по площадке, изображая автомобиль. Когда воспитатель опускает флажок, то дети останавливаются и направляются каждый в свой гараж.

«Зайка беленький сидит» (прыжки)

Цель: Приучать детей слушать стихотворение, понимать содержание и выполнять действия в соответствии с содержанием.

Материал: Шапочки зайчат.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках, по сигналу воспитателя : «Бегите в круг» — все дети собираются в круг. Дети вместе с воспитателем произносят стихи и делают движения, иллюстрирующие текст.

1. Зайка беленький сидит, 3. Он ушами шевелит Вот так, вот так Он ушами шевелит
Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок

2. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть, Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, Надо
лапочки погреть. 4. Кто-то зайку напугал,

Зайка прыг... и убежал.

«Попади в круг»(метание)

Цель: Учить соблюдать правило поочерёдности, пока действует один участник, остальные должны сдерживать свои действия. Упражняться в метании мешочка одной рукой в цель; развивать глазомер.

Материал: Круг и мешочек наполненный песком.

Ход игры: Дети строятся в колонну по одному. У первого мешочек с песком он должен бросить его в круг, затем взять мешочек и отдать следующему.

«Поймай бабочку» (прыжки)

Цель: Упражнять детей в совместных играх с элементарными правилами; упражняться в прыжках с места.

Материал: Палочка к которой привязана бабочка на верёвочке.

Ход игры: Воспитатель берёт палочку к которой привязана бабочка, поднимает её повыше и предлагает им её достать. Так же бабочка может летать по площадке, садиться на ковёр.

«Мой весёлый звонкий мяч» (прыжки)

Цель: Приучать детей подпрыгивать на двух ногах; внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Материал:

Ход игры: Дети стоят около воспитателя и изображают мячики, прыгая на месте и приговаривая:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Жёлтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

После этого мячики убегают, а воспитатель ловит.

«Такси» (бег)

Цель: Учить детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направления движения; быть внимательным к партнёрам по игре.

Материал: Обручи большого диаметра.

Ход игры: Дети становятся в обруч: один – у передней стороны обода, другой – у задней, лицом за первым. Первый ребёнок – водитель такси, второй – пассажир. Они бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

«Дай кролику морковку» (ориентировка в пространстве)

Цель: Учить ориентироваться в пространстве.

Материал: Игрушка кролик, морковка.

Ход игры: Дети сидят на скамейках. Одному дают в руки морковку, которую он должен дать кролику-игрушке. Ребёнок становится на расстоянии 3 метра от кролика, ему завязывают глаза, и он должен подойти и поднести морковку к мордочке кролика. Лучше брать более смелых детей.

«Жмурки» (ориентировка в пространстве)

Цель: Учить ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, соблюдать правила игры и прислушиваться к различным движениям играющих.

Материал: Небольшое ограниченное пространство (веранда, зал). Косынка.

Ход игры: Воспитатель одному из детей завязывает глаза, а другие тихо стоят или тихо бегают на ограниченном месте, «жмурка» пытается поймать детей. Кого поймал, тот и «жмурка».

«Жмурки с колокольчиком» (ориентировка в пространстве)

Цель: Учить ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, соблюдать правила игры и прислушиваться к различным движениям играющих. Реагировать на звук колокольчика.

Материал: Ограниченное место, косынка, колокольчики.

Ход игры: Одному из детей завязывают глаза, остальным дают колокольчики или одному. «Жмурка» должен поймать малыша.

«Перебежки» (бег)

Цель: Учить детей правильно бежать в заданном направлении и одновременно выполнять простейшие задания.

Материал: палки

Ход игры: Игры с бегом:

1. Пробежать в среднем темпе как можно дальше (90-180м) .
2. пробежать по краям площадки или по ровненькой дорожке, высоко поднимая колени.
3. Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю.
4. Кто меньше сделает шагов, добежав до определённого места.
5. Кто быстрее пробежит дистанцию.

«Лохматый пёс» (бег)

Цель: Приучать детей поочерёдно выполнять разные действия.

Материал:

Ход игры: Один из детей изображает пса; он ложится на коврик, голову кладёт на протянутые руки. Остальные дети тихонько подходят к нему со словами:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

Пёс вскакивает, начинает лаять. Дети разбегаются. Пёс гонится за ними.

«Пилоты» (Бег)

Цель: Учить детей подчиняться общим правилам игры. Упражняться в беге и ходьбе в колонне и в рассыпную. Реагировать на команды.

Материал:

Ход игры:

«Птички и кошка» (бег)

Цель: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.

Материал: Маска кошки и птичек. Начерченный большой круг.

Ход игры: Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребёнок становится в центре круга (кошка, засыпает (закрывает глаза, а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг.

«Найди себе пару» (ориентировка в пространстве)

Цель: Приучать детей действовать по сигналу, соблюдая правила игры.

Упражняться в беге, ходьбе, нахождению своей пары.

Материал: Флажки или платочки нескольких цветов.

Ход игры: Детей должно быть нечётное количество. Детям раздаются флажки, по сигналу (один удар в бубен) они разбегаются по залу, а на сигнал, два удара в бубен должны найти себе пару (с одинаковыми флажками должны стоять рядом). Кому не хватило пары, все ему говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля,

Быстро пару выбирай.

«Зайка серый умывается...» (прыжки)

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Материал: Маска зайки.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается. Видно, в гости собирается, Вымыл хвостик, Вымыл ухо,

Вымыл носик Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

«Перелёт птиц» (лазание)

Цель: Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.

Материал: Гимнастические лестницы, маски птиц.

Ход 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.

Школа мяча (ловкость)

Цель: Развивать ловкость сноровку.
Материал: Несколько мячей.

Ход игры: Дети делятся группами, на группу мяч. Сначала один ребёнок выполняет упражнения с мячом, если он ошибся, то отдаёт мяч другому.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать 4. Бросить мяч о стену, его двумя руками, подбросить мяч дать ему стукнуться о землю, отскочить от неё вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши перед собой. и поймать.

2. Ударить мяч о землю и поймать. 5. Отбивать мяч о землю

Ударить мяч о землю, хлопнув в ладоши перед собой и поймать, отбить мяч до пяти раз правой и левой рукой.

3. Стать лицом к стене на рас-

стоянии 2-3х шагов от неё,

ударить об неё мяч и поймать.

«Мяч через сетку» (бросание и ловля мяча)

Цель: Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

Материал: Мячи и сетка.

Ход игры: На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группки детей напротив друг друга. По сигналу воспитателя: «Начинай!» — ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группками играющих.

«Найди где спрятано» (ориентировка в пространстве)

Цель: Учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.

Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

Ход игры: Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет.

«Гуси – лебеди» (бег)

Цель: Учить действовать по правилам. Упражнять в лёгком беге с ускорением и ловкости.

Материал: Маска волка.

Ход игры: Выбирается волк и пастух, остальные – гуси.

На одной стороне отмечается дом гусе, сбоку логово волка. Пастух выгоняет пастись гусей на луг. Гуси ходят, летают. Затем пастух говорит:

Гуси, Гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: Га, Га, Га! — Пастух: Есть хотите Да, Да, Да? Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя: Серый волк

Не пускает нас домой!

Пастух. Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси летят домой, а волк пытается их поймать.

«Не забегай в круг» (бег)

Цель: Развивать ловкость и сноровку.

Материал: Чертится круг или делается из верёвки.

Ход игры: Дети располагаются за линией круга на одной стороне, воспитатель становится в центр круга. Дети перебегают на другую сторону, забегая в круг и быстро выбегая из него, а воспитатель ловит только тех, кто не успел выбежать из круга.

«Дотронься до мяча» (прыжки)

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах.

Материал: Мяч и сеточка под мяч.

Ход игры: Воспитатель держит в руке небольшой мяч в сеточке, предлагает каждому из детей подпрыгнуть и дотянуться до мяча двумя руками.

«На одной ножке вдоль дорожки» (прыжки)

Цель: Упражнять в прыжках на одной ноге.

Материал: дорожка.

Ход игры: Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до другой стороны площадки на правой ноге. Обратное можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.

«Из кружка в кружок» (прыжки)

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах. Энергично отталкиваться и мягко приземляться.

Материал: Несколько кружков на расстоянии 30-35 см.

Ход игры: Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из кружка в кружок.

«Юла»

Цель: Упражняться с обручем.

Материал: Обручи.

Ход игры: Обруч ставят ободом на землю и крутят пальцами, как юлу, стараясь при этом, чтобы он крутился возможно дольше.

«У медведя во бору» (Бег)

Цель: Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить) .
Материал: Грибы, ягоды, корзинки, маска медведя.

Ход игры: Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

«Найди и промолчи» (ориентировка в пространстве)

Цель: Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.
Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

Ход игры: Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре.

«Птицы и лиса» (бег)

Цель: Приучать детей выполнять разные функции. Ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на команды.
Материал: Маски птиц и лисы.

Ход игры: Дети-птицы устраиваются на пеньках, это их гнёзда. Вдалеке норка лисы. Птицы слетают с деревьев на землю, перелетают с одного места на другое, ищут различных вредных насекомых. По сигналу воспитателя: «Лиса! » — все прячутся в свои гнёзда, а лиса выбегает из норы и пытается догнать птицу.

«Пастух и стадо»

Цель: Закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползание на четвереньках по залу.
Материал: Для пастуха шапку, хлыст и рожок.

Ход игры: Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му».

Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку, все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.

«Перебежки на перегонки» (Бег)

Цель: Приучать детей действовать по сигналу, упражняться в беге на коротких дистанциях.

Материал:

Ход игры: Несколько детей становятся в ряд лицом к кусту, до которого надо бежать. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» — дети бегут до куста, а затем возвращаются шагом.

«Лошадки» (Бег)

Цель: Упражнять в лёгком беге друг за другом в паре. Развивать реакцию на словесный сигнал.

Материал: Скакалки.

Ход игры: Дети делятся на 2 группы: одни изображают лошадок, другие – конюхов. У конюха есть вожжи. По сигналу воспитателя конюхи ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, конюхи садятся отдыхать.

«Целься верней» (меткость)

Цель: Упражняться в попадании в цель.

Материал: Мячики (мешочки с песком, корзина).

Ход игры: На земле проводят линию, на расстоянии 1, 5-2 м от неё ставят корзину. Ребёнок подходит к линии и бросает мячик в корзину. Выигрывает тот, кто больше забросил мячиков в корзину.

«По узенькой дорожке» (Бег)

Цель: Учить двигаться по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие.

Материал: Дорожка из верёвочек или начерченная на земле.

Ход игры: По дорожке шириной 15-20 см и длиной 4-5 м дети должны пробежать, не наступая на линии.

«Шире шаг» (Бег)

Цель: Выработать лёгкий бег, координация движения.

Материал: Начерченные линии на расстоянии 35-40 см.

Ход игры: Дети бегут перешагивая через линии.

«Зайцы и волк»

Цель: Учить выполнять функции волка и зайца, упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; закреплять умение играть по правилам.

Материал: Маски волка и зайцев.

Ход игры: На одной стороне дом зайцев, на другой – овраг волка. Воспитатель говорит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зелёный на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идёт ли волк.

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Движения выполняют соответственно тексту. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать.

«Весёлая карусель» (развитие координации движения)

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, учить действовать согласно правилам игры.

Материал: обруч или скакалка.

Ход игры: Дети берутся вместе с воспитателем за обруч и бегут в правую сторону со словами:

Мы катались на качелях,

А теперь – на карусели,

Поначалу еле-еле,

А потом, потом, потом

Всё быстрее и бегом.

Пробежав 1-2 круга, воспитатель даёт команду «Стоп! », дети останавливаются, а потом берутся за обруч другой рукой

и бегут в противоположную сторону. На этот раз такой стишок:

Снова, снова еле-еле

В путь пустились карусели.

А потом опять по кругу

Подгоняли мы друг друга.

Заканчивают игру под такие слова:

Не спешите, не спешите. Карусель остановите,

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Сделав 1-2 круга, дети постепенно замедляют шаг. После этого как прозвучит последняя строка, они останавливаются, кладут обруч на пол и хором повторяют стишок за воспитателем.

«Найди зайку» (ориентировка в пространстве)

Цель: Учить детей соблюдать правила игры, ориентироваться в пространстве.

Материал: игрушка заяц. Ход игры: Дети сидят на стульях или на травке. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет «Зайку». «Пора искать зайку», — говорит воспитатель. Дети открывают глаза и

идут искать зайку. Тот кто находит несёт его воспитателю. Затем игра снова повторяется.

«Птички летают» (бег) **Цель:** Учить детей прыгивать с невысоких предметов, бегать враспынную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу. Материал: доски, кубики, бруски (высота 5-10см) . Ход игры: Дети становятся на кубики по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети прыгивают с кубиков, летают (бегают, размахивая руками, приседают, клюют зёрнышки (стучат пальчиками по коленям или по полу). Со словами воспитателя «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки! » дети бегут на свои места.