Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 84 г. Сочи

Картотека подвижных игр
для детей
младшего, среднего и старшего возраста.

Составил
инструктор по физической культуре
МДОБУ № 84 г.Сочи
Ясиновская Светлана Андреевна

Сочи 2017 г.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Карточка 1

Подвижная игра «Кошка-мышки»

На одной стороне площадки отгораживают домик «мышек». На противоположной стороне на стуле сидит выбранный ребенок- «кошка».

Инструктор по физкультуре: Кошка мышек сторожит, притворилась будто спит *(у кошки закрыты глаза)*.

«Мышки» выбегают из домика и бегают перед «кошкой».

Инструктор по физкультуре: Тише, мышки, не шумите, кошку вы не разбудите.

«Кошка» открывает глаза, бежит за «мышками» и ловит их. Пойманные дети-«мышки» считаются проигравшими и садятся на гимнастическую скамейку. Игра повторяется 2—3 раза.

III ЧАСТЬ: Ходьба на носочках в колонне по одному, руки на поясе.

Карточка 2

Подвижная игра «Курочка-хохлатка»

Инструктор выполняет роль курицы. Один ребенок — «кошка», садится у гимнастической скамейки и закрывает глаза, как будто спит. Остальные дети-«цыплята» ходят с инструктором со следующими словами:

Вышла курочка-хохлатка,
С нею желтые цыплятки.
(Дети имитируют цыплят)
Квохчет курочка: ко-ко,
Не ходите далеко.
Приближаясь к кошке, они произносят:
На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка,
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет.
Кошка ловит цыплят, а курица защищает:
уходи, не дам тебе цыплят.

Игра повторяется 2—3 раза.

Ш ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному за инструктором.

Карточка 3

Подвижная игра «Жуки»

Под звон бубна инструктора: «Жуки полетели!» дети бегут, жужжат, руки за спиной, бегают по всему спортивному залу. Инструктор: «Дождик!» «Жуки» ложатся и делают произвольные движения руками и ногами. Инструктор: «Жуки полетели!» Дети встают.

Игра повторяется 2—3 раза.

III ЧАСТЬ: Ходьба в колонне, кто тише пройдет.

Карточка 4

Подвижная игра «Лохматый пес»

Одного ребенка назначают собакой, которая садится в конце площадки на стульчик и притворяется, будто спит (закрывает глаза). Все дети идут к псу с противоположной стороны площадки из-за черты и говорят:

Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнул он нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит, Подойдем к нему поближе И услышим, как он дышит.

После этих слов пес просыпается и бежит, лая, за детьми. Дети убегают за линию.

Игра повторяется 2-3 раза.

III ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному за инструктором, у которого в руках щенок.

Карточка 5

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

На одной стороне спортивного зала раскладывают обручи — это гнездышки, в которых живут птички. **Инструктор по физкультуре:** Полетели! Дети выбегают из обручей и бегают, имитируя полет птиц. **Инструктор** по физкультуре: Прыгают с ветки на ветку.

Дети прыгают.

Инструктор по физкультуре: Клюют зернышки, пьют воду.

Дети садятся на корточки, имитируя клев птиц и питье воды.

Инструктор по физкультуре: Птички, в гнездышки! Дети бегут, садятся в свои гнездышки-обручи.

Игра повторяется 2-3 раза.

Ш ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному за инструктором.

Карточка 6

Подвижная игра «Догоните мяч»

Дети сидят или стоят в одном конце спортивного зала. Рядом с детьми стоит

инструктор и держит в руках корзину с мячами. Инструктор высыпает мячи из корзины, дети бегут за ними и ловят. Пойманные мячи дети кладут обратно в корзину, которую держит инструктор на уровне вытянутой руки ребенка.

Игра повторяется 2—3 раза.

III ЧАСТЬ: Ходьба по кругу за инструктором.

Карточка 7

Подвижная игра «Пузырь»

Дети встают с инструктором в маленький круг и со словами: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой и не лопайся!» начинают расходиться в большой круг.

Затем со словами: «Он летел, летел, летел и за веточку задел!» дети бегут по кругу в одном направлении.

Со словами: «Ш-ш-ш-ш-ш» дети останавливаются, садятся на корточки, опуская руки.

Игра повторяется со сменой направления бега 2—3 раза.

III ЧАСТЬ: Ходьба за инструктором «змейкой» между кубиками.

Карточка 8

Подвижная игра « Самолеты»

Дети сидят на стульчиках.

Инструктор по физкультуре: Зашли в самолет! *(встали, сделали шаг вперед)* Завели моторы! *{выполняют круговые движения руками вперед, согнутыми в локтях).*

Инструктор по физкультуре: Полетели!

Дети разводят руки в стороны на уровне плеч и бегают в разных направлениях.

Инструктор по физкультуре: На посадку! Дети садятся на свои места.

Ирга повторяется 2—3 раза.

III ЧАСТЬ: Ходьба за инструктором с перешагиванием через кубики.

Карточка 9

Подвижная игра «Поезд»

Дети встают друг за другом, инструктор впереди — паровоз, дети — вагончики. Паровоз дает гудок, и поезд начинается двигаться сначала медленно, затем убыстряя ход (бег переходит с медленного на быстрый).

Инструктор по физкультуре: Остановка!

Дети останавливаются со словами: «Чух-чух-чух-чух-чух!»).

На остановке можно собирать грибы, ягоды, цветы, погулять.

Игра повторяется 2—3 раза.
III ЧАСТЬ: Спокойная ходьба за инструктором.

Карточка 10

Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль»

На одной стороне площадки на полу разложены большие обручи, в которых сидят на корточках дети — это воробышки. На противоположной стороне площадки стоят 2—3 ребенка с кольцами в руках, как будто держат руль — это автомобили.
Инструктор по физкультуре: Вылетели воробышки!

Дети выбегают или выпрыгивают из обручей и имитируют полет птиц, прыгают с веточки на веточку, пьют водичку и летают.
Инструктор по физкультуре: Осторожно, автомобили!
Дети-«автомобили» начинают ездить, а дети-«воробышки» бегут, садятся обратно в обручи.
Игра повторяется 2-3 раза.
III ЧАСТЬ: **Малоподвижная игра «Где спрятана** кукла?»
Инструктор показывает детям куклу. Дети закрывают глаза, а инструктор быстро прячет куклу в зале. По сигналу инструктора: «Ищем куклу» дети открывают глаза и ищут куклу. Кто из детей первым нашел куклу, несет ее инструктору.
Игра повторяется 2—3 раза.

Карточка 11

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

На площадке на полу лежат лужи, вырезанные из цветной бумаги. Дети идут за инструктором. Инструктор по физкультуре: Солнышко!

Дети спокойно ходят по площадке, гуляют.

Инструктор по физкультуре: Дождик! (дети бегают по залу, перепрыгивая лужи).
. Как только инструктор раскрывает зонтик, все дети бегут к инструктору под зонтик и слушают, как капает дождь, тихо говоря: «Кап, кап, кап, кап, кап».
Игра повторяется 2—3 раза.
III ЧАСТЬ: Спокойная ходьба по кругу за инструктором.

Карточка 12

Подвижная игра « Зайка беленький»

1. Зайка беленький сидит
И ушами шевелит,
Дети садятся на корточки, ладошками имитируют ушки зайчика, и шевелят ими.
Вот так, вот так,
Он ушами шевелит.

2. Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Хлоп, хлоп *(хлопают в ладоши),*
Надо лапочки погреть.

3. Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок *(прыгают на двух ногах),*
Надо зайке поскакать.

4. Кто-то зайку испугал *(инструктор громко хлопает в ладоши, дети убегают),*
Зайка прыг и ускакал. -

Игра повторяется 2—3 раза.
III ЧАСТЬ: В руках у инструктора зайка, ребята идут за ним в колонне по одному.

Карточка 13

Подвижная игра « Карусели»

Все ели-ели, ели-ели, *(идут по кругу в одном на-*
Закружились карусели, *правлении, держа цветную*
А потом, потом, потом *ленточку в кулаке, ускоряя*
бегом, бегом, бегом. *движение, переходя на быст-*
Тише, тише не спешите, *рыц бег, и бегут 3—4 круга)*

Карусель остановите, *(дети переходят с быстрого бега*

Раз, два, раз, два — *на медленный и с последними*

Вот и кончилась игра, *словами останавливаются)*

Игра повторяется с изменением направления бега.

III ЧАСТЬ: **Малоподвижная игра: «Найди лисичку»**
Инструктор показывает детям игрушку лису, просит их закрыть глаза. Инструктор быстро прячет лису. По сигналу инструктора: «Ищем лису» дети открывают глаза и ищут лису. Кто найдет игрушку первым, несет ее инструктору.

Игра повторяется 2-3 раза.

Карточка 14

Подвижная игра «Огуречик, огуречик»

Выбирается один ребенок — это мышка. Он садится на стульчике в конце спортивного зала.

На противоположной стороне зала ограждается огород, а все остальные ребята — огурцы.

Дети-«огурцы» идут со словами в сторону мышки:

Огурчик, огурчик,

Не ходи на тот конечик:

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

После этих слов «мышка» бежит за «огурцами», последние убегают от «мышки» в свой огород. Кого мышка поймает, тот становится на ее место.

Игра повторяется 2—3 раза с другим мышонком.

III ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному за самым быстрым ребенком-«мышонком».

Карточка 15

Подвижная игра «Воробушки и кот»

Один из детей назначается котом, он сидит в конце спортивного зала на стульчике.

Остальные дети — воробушки, на противоположной стороне зала.

Инструктор по физкультуре: Полетели воробушки!»

Дети бегают, машут вытянутыми руками, имитируя полет птиц.

Инструктор по физкультуре? Прыгают с веточки на веточку, клюют зернышки, пьют водичку.

Дети прыгают на двух ногах, садятся на корточки, смотрят по сторонам.

Инструктор по физкультуре: Кот!

Дети-«воробушки» убегают от «кота» на свою сторону площадки.

Игра повторяется с другим котом.

III ЧАСТЬ: **Малоподвижная игра «Голос животного»**

Дети имитируют голоса животных.

Инструктор по физкультуре: Лошадь.

Дети: Иго-го, иго-го, иго-го.

Инструктор по физкультуре: Собака.

Дети: Ав-ав, ав-ав.

Инструктор по физкультуре: Корова.

Дети: Му-у-у, му-у-у.

Инструктор по физкультуре: Кот.

Дети: Мяу, мяу, мяу.

Инструктор по физкультуре: Гуси. Дети: Га-га-га-га.

Карточка 16

Подвижная игра «Цапля и лягушки»

На середине площадки выкладывается круг из каната — это болото. Дети садятся в круг на корточки — лягушки, один ребенок — цапля, стоит далеко от круга.

Инструктор по физкультуре: Лягушата!

Дети выпрыгивают из круга и прыгают по площадке недалеко от него.

Инструктор **по физкультуре:** Цапля!

Дети быстро должны запрыгнуть -в круг, а цапля ходит, высоко поднимая, колени, и смотрит, нет ли лягушат. Обойдя круг, цапля уходит на свое место.

Игра повторяется 2—3 раза.

Ш ЧАСТЬ: **Малоподвижная игра** «Найди лягушонка»

Инструктор показывает маленькую игрушку-лягушку, и предлагает детям закрыть глаза. Дети закрывают глаза, инструктор в это время быстро прячет игрушку. По команде инструктора: «Открыли глаза!» дети открывают глаза и начинают искать лягушонка. Кто первый найдет игрушку, несет ее инструктору.

Игра повторяется 2—3 раза.

Карточка 17

Подвижная игра « Волк и козлята»

Инструктор напоминает детям сказку «Волк и семеро козлят»: двери никому нельзя открывать, а то может придти волк и забрать козлят.'

На полу лежит большой обруч — это дом «козлят». Один ребенок выбирается на роль волка, остальные — козлята. Козлята стоят внутри обруча, а волк стоит недалеко от них.

Инструктор по физкультуре: Мама-коза ушла в город за молоком, а волк подслушал, что козлята остались одни, и решил к ним наведаться.

Волк подходит к дому козлят, стучит и тоненьким голосом говорит: «Козлятушки, ребятушки, отопритесь, отворитесь, ваша мать пришла, молока принесла».

Козлята (хором): Ты волк, а не наша мама, уходи, мы тебе не откроем дверь!

Волк уходит *(встает за обручем)*.

Посмотрели козлята, что волк ушел, отворили двери и поскакали гулять *(бегают по всей площадке)*.

Инструктор по физкультуре: Увидел волк, что козлята гуляют одни, и начал охотиться за ними.

Волк бегает за козлятами: кого поймал, тот становится волком.

Игра повторяется 2-3 раза.

Ш ЧАСТЬ: Малоподвижная игра «Покажи повадки животных»
Инструктор по физкультуре: Лиса.
Инструктор вместе с детьми показывает, как она ходит: лапки у груди, виляет хвостом.
Инструктор по физкультуре: Петух.
Дети ходят медленно, важно, высоко поднимают то одну ногу, согнутую в колене, то другую.
Инструктор по физкультуре: Собака.
Дети бегают и лают.
Инструктор по физкультуре: Лошадка.
Дети бегают подскоками и кричат: иго-го, 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.

Карточка 18

Подвижная игра «Переселение лягушек»

Инструктор разделяет детей на две команды. Каждая команда встает в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 5—6 м. Ребята приседают на корточки, руки на коленях. По сигналу инструктора: * Вперед!» ребята обеих команд прыгают вперед, как лягушки, стараясь первыми встать на линию, где находились соперники. Побеждает группа, участники которой быстрее выстроятся на противоположной стороне.
Игра повторяется 2 раза.
III ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному по кругу.

Карточка 19

Подвижная игра «Ручеек»

На полу чертят две линии или выкладывают из канатов шириной 20—30 см.
Дети должны перепрыгнуть, отталкиваясь двумя ногами, через ручеек. Инструктор регулирует ширину ручейка в зависимости от физических возможностей детей.
Игра повторяется 2-3 раза.
III ЧАСТЬ: Ходьба «змейкой» в колонне по одному за инструктором, между кубиков.

Карточка 20

Подвижная игра: «Лошадки»

Инструктор распределяет детей по парам: один — лошадка, другой — всадник. На лошадку надевают вожжи (шнур, веревку или скакалку),

пропуская их под мышками. Игроки выстраиваются в одну линию. По сигналу инструктора: «Скачки начинаются!» ■надо проскакать на лошадке до противоположного края площадки и вернуться обратно. Победителями объявляется пара, сумевшая выполнить задание быстрее других.

III ЧАСТЬ: Ходьба парами, впереди — самая быстрая лошадка и скакун.

Карточка 21

Подвижная игра « Зайцы и волк»

Инструктор выбирает 5 детей, которые становятся в разных местах на площадке, расставив руки в стороны, — это елки. Выбирается волк, все остальные дети — зайцы. Они резвятся, прыгают, бегают. По сигналу инструктора: «Волк!» «зайцы» убегают и прячутся под «елками». «Волк» пытается догнать их. Те, кого «волк» коснется рукой, становятся его добычей. Он их отводит в свое логово. Инструктор: «Волк ушел!» «Зайцы» вновь выскакивают из-под «елок» и начинают резвиться.

Игра повторяется 3 раза с другими волками, елками и зайцами.

Ш ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному за последними зайцами.

Карточка 22

Подвижная игра « Зайцы и морковь»

На полу чертят большой круг диаметром 3—4 м. В круг кладут 10 камешков — это морковь, а круг — огород. Выбирается сторож, все остальные игроки — зайцы. По сигналу инструктора «зайцы» должны попытаться, прыгая на двух ногах, украсть «морковку». Сторожу разрешается бегать и ловить «зайцев» только в пределах круга. Когда будет поймано 5 «зайцев», выбирается новый сторож.

Игра продолжается 2-3 раза.

Ш ЧАСТЬ: Ходьба за сторожем, который поймал больше всего «зайцев».

Карточка 23

Подвижная игра «Коза рогатая»

Инструктор показывает детям, где находится их домик, куда можно спрятаться, чтобы не быть пойманными. После чего инструктор изображает козу, выставив около головы указательные пальцы, как рога. Она приближается к детям, приговаривая:

Идет коза рогатая за малыми ребятами.
Ножками топ-топ, глазками хлоп-хлоп.
Кто каши не ест, молока не пьет —
Того забодаю, забодаю, забодаю!

Дети убегают в домик, а инструктор пытается их поймать.
Игра повторяется 2-3 раза, на роль козы выбирается кто-нибудь из детей.
Ш ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному по кругу за самой быстрой «козой».

Карточка 24

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Играющие делятся на 2 команды — это гуси. Они расходятся в разные стороны площадки. Выбираются 2 водящих — это волки. Они становятся на середине площадки. По сигналу инструктора «гуси» «перелетают» на противоположные стороны, то есть команды меняются местами.

«Волки» ловят «гусей», преследуя их до самого укрытия. Пойманных «гусей» считает инструктор и отпускают их на волю.
Игра повторяется 2-3 раза, «волки» меняются.
III ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному за «волком», который поймал больше всех «гусей».

Карточка 25

Подвижная игра «Горячий мяч»

Дети становятся в круг. Инструктор дает мяч, и по сигналу дети передают его в одном направлении друг другу. Если инструктор говорит: «Стоп!», передача мяча прекращается, а ребенок, у которого он в руках, выходит из круга (выбывает из игры). Инструктор дает команду: «Начали!» — и игра возобновляется.
Игра продолжается до одного оставшегося игрок.
III ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному по кругу за оставшимся игроком.

Карточка 26

Подвижная игра «Попади в обруч»

На пол кладут обруч. Дети встают друг за другом на расстоянии 1,5—2 м от обруча, у первого игрока в руках мяч. Надо бросить его так, чтобы попасть в центр обруча.
Игра повторяется до тех пор, пока каждый ребенок не бросит мяч 3 раза.
III ЧАСТЬ: Ходьба в колонне по одному за тем, кто больше всех забросит мяч в центр обруча.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Карточка 1

Подвижная игра «Пятнашки со скакалкой»

Выбирается два игрока — это «пятнашки». Инструктор дает им скакалку, они берут за ручки скакалки и по команде инструктора: «Раз, два, три, пятнашки, ловите!» бегают за участниками игры по всей площадке и стараются «запятнать». Те, кого «запятнали», считаются проигравшими и выходят из игры. Чтобы освободится от скакалки, водящие-«пятнашки» должны поймать одновременно по игроку, тогда пойманные берут скакалку и продолжают ловлю. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман. Игра повторяется 2 раза.

Малоподвижная игра «Прыгает — не прыгает»

Дети встают в одну линию. Инструктор называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если инструктор назвал то, что прыгает, дети должны подпрыгнуть. Если инструктор называет то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо, например:

Инструктор по физкультуре: Мяч.
Дети прыгают.
Инструктор по физкультуре: Машина
Дети стоят.
Инструктор по физкультуре: Дом.
Дети стоят.
Инструктор по физкультуре: Кенгуру.
Дети прыгают.
Инструктор по физкультуре: Акробаты.
Дети прыгают.

Карточка 2

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!

Убегай из этих мест,
А то кошка может съесть.
Т.И. Тарабарина

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».

Малоподвижная игра «Загадки — складки»

Инструктор произносит загадки, а дети хором отвечают. **Инструктор по физкультуре:**

С букварем шагает в школу, деревянный мальчуган,
Попадает вместо школы в полотняный балаган.
Как зовется эта книжка? Как зовется сам мальчишка?
Вот подсказка вам, друзья: его девочка Мальвина
Называла...

Дети: Буратино!

Инструктор по физкультуре:

Скачет лошадь не простая — чудо грива золотая,
По горам парнишку носит да никак его не сбросит.
У лошадки есть сынок — удивительный конек,
Удивительный конек по прозванью...

Дети: Горбунок!

Инструктор по физкультуре:

Он дружок зверям и детям, он живое существо,
Но таких на белом свете больше нет ни одного,
Потому, что он не птица, не тигренок, не лисица,
Не котенок, не щенок, не сурок.
Но заснята для кино и известна всем давно
Эта милая мордашка и зовется...

Дети: Чебурашка!

Инструктор по физкультуре:

Кто на свете ходит в каменной рубахе?
В каменной рубахе ходят...

Дети: Черепахи!

Инструктор по физкультуре:

У этого зверя огромный рост,
Сзади у зверя — маленький хвост,
Спереди у зверя — хвост большой.
Ну конечно, это он, ну конечно, это...

Дети: Слон!

Инструктор по физкультуре:

И в лесу мы, и в болоте, нас везде всегда найдете:
На поляне, на опушке, мы зеленые...

Дети: Лягушки!

Инструктор по физкультуре:

На ветке не птичка — зверек невеличка,
Мех теплый, как грелка, кто же это?

Дети: Белка!

Инструктор по физкультуре:

Я в любую непогоду уважаю очень воду.
И от грязи берегусь — чистоплотный, серый...

Дети: Гусь'

Инструктор по физкультуре:

Я весь день ловлю жучков, уплетаю червячков,
В теплый край я не летаю, здесь под крышей обитаю.
Чик-чирик! Не робей! Я бывалый...
Дети: Воробей!
Инструктор по физкультуре:
За рекой они росли, их на праздник принесли,
На веточках иголки. Что же это?
Дети: Елки!
Инструктор но физкультуре:
На одной ноге стоит, в воду пристально глядит,
Тычет клювом наугад, ищет в речке лягушат.
На носу повисла капля. Узнаете? Это...
Дети: Цапля!
Инструктор по физкультуре:
Очень ласковый и чистый, лапой моется пушистой. Если пустит ногти в ход — страшный зверь, домашний...
Дети: Кот!
Инструктор по физкультуре:
Много бед таят леса: волк, медведь там и лиса!
Наш зверек уносит ноги.
Ну-ка быстро отгадай-ка,
Как зверек зовется?
Дети: Зайка!
Инструктор по физкультуре:
Стройный, быстрый, рога ветвисты,
Пасется весь день. Кто же это?
Дети: Олень!
Инструктор по физкультуре:
Звонко время отмечает, утром солнышко встречает.
Вот последний луч потух — спит на жердочке...
Дети: Петух!
Инструктор по физкультуре:
Не олень он и не бык, в жарких странах жить привык.
На носу имеет рог. Кто же это?
Дети: Носорог!
Инструктор по физкультуре:
Кто-то за кого-то ухватился цепко:
—Ох, никак не вытянуть!
—Ох, засела крепко!
Но еще помощники скоро прибегут...
Победит упрямицу дружный общий труд!
Кто засел так крепко, может, это...
Дети: Репка!
Инструктор по физкультуре:
Он с бубенчиком в руке, в сине-красном колпаке.
Он веселая игрушка, а зовут его...
Дети: Петрушка!
Инструктор по физкультуре:
Много долго неизвестный, стал он каждому дружком,
Всем по сказке интересной мальчик-луковка знаком.
Очень просто, хоть и длинно, он зовется...
Дети: Чиполлино!
Инструктор по физкультуре:
На сметане мешен, на окошке стужен,
Круглый бок, румяный бок, покатился...
Дети: Колобок!
Инструктор по физкультуре:
Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей.
Сквозь очки свои глядит, добрый доктор...
Дети: Айболит!

Карточка 3

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 удается 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 закатили.

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.

Карточка 4

Подвижная игра: «Али-баба»

Дети делятся на две команды, которые встают в две шеренги напротив друг друга (расстояние между командами — 5-7 м). Участники каждой команды держатся между собой за руки, образуя цепь. Из каждой команды по очереди начинают звать игроков.

—Али-баба! — зовет первая команда.

—О чем слуга? — отвечает им вторая команда.

—Пятого, десятого подайте (после чего называют имя игрока, например «Вику нам сюда!»)

Названная выходит из шеренги и бежит к зовущим, а подбежав, старается прорвать образуемую цепь. Если ей это удалось,, она уводит одного игрока в свою команду, если нет, то сама остается в команде соперников. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется 2—3 игрока.

Малоподвижная игра «Испорченный телефон»

Дети садятся в одну линию. Инструктор подходит к первому сидящему игроку и четко, но тихо говорит на ухо какое-нибудь слово, например машина, мяч, кукла, собака и т. д. Первый игрок передает второму, второй — третьему и т. д. Последний игрок подходит к инструктору и говорит слово, которое до него дошло. Если слово исказилось, нужно пройти обратно и выявить того игрока, который неправильно передал слово. Виновник становится ведущим, и игра продолжается.

Карточка 5

Подвижная игра «Белки, зайцы, мышки»

Инструктор назначает одного водящего, а остальные игроки делятся на 3 команды по 5-6 человек, и инструктор дает им названия: «белки», «зайцы», «мышки». На площадке на полу кладут 3 обруча на расстоянии 5 м друг от друга — это домики зверей, каждая команда занимает один из них. Инструктор командует: «Мышки! Зайцы!» Названные группы должны поменяться местами-домиками. Если во время перебежки водящий поймал кого-либо из участников, то пойманный становится водящим, а водящий присоединяется к игрокам той команды, участника которой он поймал. Инструктор может подать сигнал сразу трем командам: «Белки, зайцы, мышки!». Тогда все группы покидают свои домики и бегут занимать любой другой.

Малоподвижная игра «Покажи повадки животных»

Инструктор называет животного, а дети должны показать поводки 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, валено, 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.

Карточка 6

Подвижная игра «Лиса и зайцы»

На площадке чертится круг диаметром 10 м. Выбирается «лиса», все остальные — «зайцы». «Лиса» становится за кругом, «зайцы» в круг. Инструктор дает сигнал, «лиса» вбегает в круг и пытается поймать «зайцев». Выбегать «зайцам» за пределы круга нельзя. По сигналу инструктора «лиса» выскакивает из круга. Инструктор подсчитывает число пойманных «зайцев» и с помощью счита-лочки выбирает из них новую «лису». Побеждает та «лиса», которая сумеет поймать больше всех «зайцев». Игра продолжается 2-3 раза.

Малоподвижная игра «Цапки»

Инструктор стоит с вытянутыми руками ладонями вниз, а играющие дети ставят под ладонь инструктора указательный палец. Инструктор говорит: «Под моею крышей, собрались мыши. Заяц, белка, жаба. ЦАП!»
Или:
«На горе стояли зайцы и кричали: «Прячьте пальцы!» ЦАПЬ
При слове «ПАП!» инструктор сжимает ладонь в кулак, а все должны быстро убрать пальцы. Чей палец схвачен, тот выбывает из игры. Игра продолжается 3—4 раза.

Карточка 7

Подвижная игра «Невод»

С помощью считал очки выбирается двое водящих, которые берутся за руки и по сигналу инструктора: «Начали!* ловят остальных игроков. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в круге. Теперь уже втроем они ловят остальных. Каждый новый пойманный игрок становится частью невода. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все участники. Игра продолжается 2 раза.

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.

Карточка 8

Подвижная игра «Игра с медведем»

Инструктор с помощью считалочки выбирает водящего — «медведя». Ему на пояс привязывают веревку 1,5—2 м, которую, в свою очередь, привязывают к скамейке. Рядом ставят бочонок, на котором написано «мед». Остальные участники игры пытаются украсть у «медведя» бочонок с «медом», а «медведь» его тщательно охраняет. Кого «медведь» хотя бы коснется рукой, тот считается проигравшим. И соответственно, становится водящим, т. е, «медведем». Игра продолжается 2-3 раза со сменой водящего.

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.**

Карточка 9

Подвижная игра «Дракон»

Дети выстраиваются друг за другом в колонне по одному и берут руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна — «дракон», первый в колонне — «голова», а последний — «хвост».

По сигналу инструктора физкультуры: «Лови!» «голова» должна поймать свой собственный «хвост», который от нее ускользает. «Голова», поймавшая «хвост», переходит в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в

роли «головы».

Малоподвижная игра «Воздушные шары»

Дети стоят по большому кругу, у каждого в руках воздушный шарик. Инструктор называет цвет шара, например желтый, и игрок, у которого шар данного цвета, должен встать в центр круга. Инструктор просит его выполнить какое-нибудь гимнастическое упражнение (отжаться, сделать «березку», попрыгать на одной ноге, выполнить приседания и т. п.). Игра повторяется до **тех пор, пока каждый участник не выполнит какое-нибудь упражнение.**

Карточка 10

Подвижная игра «Перемена мест»

Посередине площадки чертится длинная линия. Дети делятся на 2 команды, Карлсона-и Малыша. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу инструктора физкультуры: «Бегом!» команды меняются местами. Выигрывает та, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону.

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.

Карточка 11

Подвижная игра «Пятнашки» (с ленточками)

Дети стоят по кругу, у каждого игрока сзади закреплена за пояс лента. С помощью считалочки выбирают «пятнашку». По команде инструктора: «Разбежались!» дети разбегаются по всему залу, а «пятнашка» за ними бегает и старается выдернуть ленту. Тот, у кого выдернули ленту, считается проигравшим и выбывает из игры. По команде инструктора: «По местам!» оставшиеся игроки возвращаются в круг на свои места. Из пойманных игроков с помощью считалочки выбирается новый «пятнашка», и игра начинается заново. Игра проводится 3—4 раза. Побеждает тот «пятнашка», который больше всех поймает игроков.-

Малоподвижная игра «Найди и промолчи»

Инструктор по физкультуре показывает яркую небольшую резиновую или мягкую игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает детям сесть на корточки и закрыть глаза. В это время инструктор быстро прячет ее и говорит, кто найдет игрушку, в руки ее не берет, пальцем на нее не показывает и в слух не говорит, где она спрятана. Кто из детей первый найдет игрушку, подходит к инструктору и на ухо говорит, где спрятана игрушка. Игра повторяется 3—4 раза. Ведущими этой

игры могут быть сами дети.

Карточка 12

Подвижная игра «Стой!»

Инструктор выбирает водящего, бросает мяч вверх как можно выше, а водящий должен его поймать. Пока он ловит мяч, остальные игроки разбегаются по площадке.

Как только водящий поймает мяч и скажет: «Стой!», игроки останавливаются на месте.

Водящий старается попасть мячом в игрока, стоящего как можно ближе. Если промахнется, то бежит за мячом, а остальные игроки снова разбегаются в разные стороны. Догнав мяч, водящий снова кричит: «Стой!». Если же он попадет, то игрок в которого попали, становится водящим, и игра начинается заново. Игра продолжается до 3 раз.

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.

Карточка 13

Подвижная игра «Мяч соседу»

Дети становятся по кругу на расстояние вытянутой руки друг от друга. Инструктор выбирает очень быстрого и шустрого водящего, он встает за кругом напротив того игрока, у которого в руках мяч. По свистку инструктора игроки начинают перебрасывать мяч друг другу. Водящий старается коснуться мяча, бегая за кругом. Он может коснуться мяча как на лету, так и в то время, когда мяч находится в руках у игрока. И в том, и в другом случае игрок меняется местом с'водящим. Бросать мяч можнотолько соседу с правой или с левой стороны. Тот, кто нарушит это правило, становится водящим, Игра продолжается 1—1,5 минуты.

Малоподвижная игра «Молчанка»

Выбирается водящий. Он произносит поговорку. Как только будет произнесено последнее слово, все игроки должны замолчать и не шевелиться. Инструктор ходит среди игроков и старается их рассмешить. Тот, кого удалось рассмешить, выбывает из игры. Ниже предлагается несколько вариантов поговорок.

Чок, чок, чок, зубки на крючок, Кто слово скажет, тому в лоб щелчок!

Ехали бояре, кошку потеряли, Кошка сдохла, хвост облез, Кто слово молвит, тот ее и съест!

Кони-огоне, сидели на балконе,

Чай пили, чашки били, по-турецки говорили.
Мы набрали в рот воды и сказали всем: «Замри!»
Венички, венички, летали бубенчики,
По травке и росе, по чужой стороне
Собирали орешки, медок, сахарок, молчок!

Шел молчан по крутым горам, Кто не молчал — того за уши драл!
(русские народные)

Карточка 14

Подвижная игра «Горячий мяч»

Дети становятся в круг. Инструктор дает мяч, и по команде: «Начали!» игроки начинают передавать мяч друг другу в одном направлении. По команде инструктора: «Стоп!» передача мяча прекращается, а игрок, у которого он остался в руках, выбывает из игры. Игра продолжается до одного оставшегося игрока.

Малоподвижная игра «Морская фигура»

Дети становятся по всей площадке, вместе с инструктором поднимают руки вверх, плавно водят ими влево-вправо, изображая волны, и произносят считалку:Море волнуется раз, море волнуется два, Море волнуется три, на месте фигура замри!Дети останавливаются и замирают, изображая какую-либо фигуру. Побеждает тот игрок, который придумал самую красивую и необычную фигуру. Игра продолжается 3—4 раза.

Карточка 15

Подвижная игра «Заяц без домика»

С помощью считалки выбирают двух водящих: один — «охотник», другой — «зайчонок», не имеющий домика. Остальные дети делятся на группы по 3—5 человек. Каждая группа образует кружок, в центре которого становится один из игроков данного круга — это «зайчонок». Кружки размещаются на разных сторонах площадки на расстоянии 2—3 м друг от друга. Кружок — это домик для «зайчат». По команде инструктора: «Зайчик, беги!» «охотник» начинает ловить «зайца» без домика. «Заяц» спасаясь от «охотника», может вбежать в любой домик. Тогда «заяц», находящийся там, должен выбежать и найти себе другой домик. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями. Чтобы все дети могли поучаствовать в игре, инструктор может ввести правило: каждый раз, когда «заяц» вбежал в домик, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. Игра продолжается 1—1,5 минуты. ,

Малоподвижная игра «Мешок сюрпризов»

Инструктор держит в руках мешок с игрушками: машиной, матрешкой, куклой, кубиками, кеглями и т. п. Дети выстраиваются в колонну друг за другом, по очереди засовывают руку в мешок и на ощупь определяют, что за игрушка им досталась. Если игрок достал и угадал правильно, он остается в игре, а если нет, то выбывает.

Карточка 16

Подвижная игра «Караси и щука»

Инструктор выбирает самого быстрого и шустрого ребенка — это «щука», 5—6 игроков — «караси», остальные встают по большому кругу, взявшись за руки, — «камешки». По команде инструктора: «Плывите!» «щука» начинает ловлю «карасей», а «караси» могут спастись, только если забегут в круг и встанут впереди стоящего игрока — «камешка». «Щука» не имеет право забегать в круг. Пойманный игрок — «карась» выбывает из игры. Игра повторяется 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Зрительная память»

Инструктор выбирает водящего, который выходит из колонны и встает перед игроками. В течение 30 секунд водящий должен запомнить, кто, где и за кем стоит, затем поворачивается к игрокам спиной. В это время инструктор меняет двух-трех игроков местами. По сигналу инструктора, водящий поворачивается и рассказывает о том, кто стоит на своем месте. Он считается победителем, если не допустил ошибки.

Карточка 17

Подвижная игра «Окунь в сетке»

Инструктор выбирает водящего — это «окунь», который встает в центр круга. Все остальные игроки — «сетка», они стоят спиной в центр, и взявшись за руки начинают медленно идти в одном направлении. По сигналу инструктора: «Выплывай!», «окунь» должен вырваться из сети под руками игроков, которые мешают ему это сделать. Если «окунь» сможет вырваться, то выбирается новый водящий. Игра продолжается 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Чего не стало»

Дети стоят перед столом на котором разложены различные предметы, например кубик, кегля, матрешка, юла, свисток, бубен, мяч, мешочек с песком, скакалка, палочка и т. п.

По сигналу инструктора: «Отвернулись!», игроки отворачиваются, закрывают глаза, а инструктор в это время убирает или просто меняет местами два-три предмета. По команде инструктора: «Повернулись!», игроки поворачиваются и открыв глаза, должны ответить на вопросы: «Меньше ли стало игрушек? Чего не стало?». В игре побеждает тот, кто не допустил ни одной ошибки. Игра повторяется 3—4 раза.

Карточка 18

Подвижная игра «Сбор овощей»

Все игроки делятся на 2 команды. На расстоянии 10 м от игроков на площадке инструктор кладет овощи: лук, картофель, морковь, кабачки, баклажаны, свеклу, яблоки, огурцы и т. п. Одному из игроков каждой команды дается мешок. По команде инструктора: «Сбор начали!» обе команды бегут к овощам и собирают их в свой мешок. После того как все овощи будут собраны, команды бегом возвращаются на свое

место, выкладывают все из мешка и считают количество собранного урожая. Побеждает та команда, у которой оказалось большее количество овощей.

Малоподвижная игра «Угадай на ощупь»

Для данной игры у инструктора заранее должны быть приготовлены три листа картона (размером 15х15 см). На одном наклеен большой кусок ваты, на другом спички, на третьем любой материал, например пластилин, стекло, пластмасса, фанера, мех, веточки и т. п. Перед тем как начать игру, инструктор должен ознакомить игроков с выше перечисленными материалами. Игра начинается с того, что инструктор по очереди вызывает к себе по одному игроку, завязывает ему глаза, чтобы ничего не было видно, и он должен на ощупь определить, что он держит в руках. Выигрывает тот, кто правильно отгадает.

Карточка 19

Подвижная игра: «Охотник и звери»

Инструктор выбирает водящего — «охотника», все остальные игроки — «звери». Каждый игрок выбирает для себя животного (вслух говорить об этом нельзя), голосу которого он будет подражать, и домик, где «охотник» не имеет право его ловить, например гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, стул и т. п. По команде инструктора: «Охотник!» игроки разбегаются по залу, имитируя голос животного, которого каждый из них выбрал, а «охотник» их ловит. Если кто-то не успел добежать до домика и «охотник» его поймал, то «охотник» должен отгадать по голосу какому животному подражал пойманный игрок. Только после этого игрок с «охотником» меняются местами. Игра повторяется 2-3 раза.

Малоподвижная игра «Зеркало»

Начинает игру инструктор. Все дети стоят лицом к нему, не мешая друг другу. Инструктор показывает какое-нибудь движение, а дети должны в точности его повторить. Побеждает и назначается водящим тот игрок, у кого лучше всех получилось повторить движение. Игра продолжается 2—3 раза с новым водящим.

Карточка 20

Подвижная игра «Горелки»

Выбирается водящий — «горелка», остальные встают по парам, друг за другом, держась за руки. Водящий встает впереди первой пары, спиной к игрокам, и громко говорит:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло!
Раз, два — не воронь, а беги как огонь!
(русское народное)

На слова водящего: «...А беги как огонь!» игроки последней пары разъединяют руки, и один слева, а другой справа бегут мимо водящего на игровую площадку с тем, чтобы там снова соединиться. Водящий-«горелка» пытается их догнать и

помешать соединиться. Если ему это удается, то он встает впереди колонны в паре с тем игроком, которого поймал, а тот, кто остался без пары становится водящим. Если же «горелка» никого не поймал и пара соединилась, тогда эта пара становится впереди колонны. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары.

Малоподвижная игра «Холодно — горячо»

Инструктор выбирает водящего, который становится за ширму. В это время инструктор с оставшимися ребятами прячет какую-нибудь игрушку (машину, куклу, мяч и т. п.), которую водящий выходит и начинает искать. По мере приближения к спрятанной игрушки дети все вместе говорят: «Теплее, теплее, горячо!». Если водящий находится далеко от того места, где спрятана игрушка, то дети говорят: «Холодно, холодно, очень холодно!» После нахождения игрушки игра повторяется 2—3 раза, каждый раз с новым водящим.

Карточка 21

Подвижная игра «Цапля и лягушки»

Выбирается водящий — «цапля», остальные игроки — «лягушата». На полу выкладывается круг из каната — это «болото». По команде инструктора: «Вот лягушки по болоту скачут, вытянувши ножки!» игроки-«лягушата» начинают прыгать друг за другом в направлении «болота»: «Ква-ква-ква-ква». По команде инструктора: «Тут цапля увидала и к болоту поскакала» водящий-«цапля» направляется к «болоту». Как только он подойдет поближе к «болоту», «лягушата» должны запрыгнуть в круг, чтобы «цапля» их не поймала. Игрок, которого водящий коснулся рукой, считается проигравшим и выбывает из игры. Игра продолжается до одного оставшегося на болоте «лягушонка».

Малоподвижная игра «Запретный круг»

На полу рисуется большой круг. Игроки, взявшись за руки, становятся вокруг него. По первому свистку инструктора они продвигаются хороводом в ту или другую сторону. По второму сигналу инструктора все, не разъединяя рук, стараются друг друга втянуть внутрь круга. Кто не удержался и зашел за черту, выходит из игры. Игра возобновляется до тех пор, пока размеры круга позволяют браться за руки.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Карточка № 1

Подвижная игра «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-«мышеловку». Остальные дети стоят за кругом — «мыши». Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,
Развилось их просто страсть.
(дети-мыши бегают вне круга)

Все погрызли, все поели,
Вот поймаем их сейчас!
(дети останавливаются, поднимая руки вверх).

Дети-«мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде инструктора: «Хлоп!» дети-«мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети-«мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.

Малоподвижная игра «У кого мяч?»

С помощью считал очки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, инструктор отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

Игровые упражнения

1. «Пингвины».

Игроки образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку с песком. По команде инструктора: «Начали!» дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах вместе по кругу, соблюдая дистанцию 50 см, в одну, потом в другую сторону, у кого выпал мешочек, считается проигравшим (2—3 раза).

2. «Не промахнись!»

Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руке по мешочку. В центре, на расстоянии 2,5 м от них на земле лежат обручи. По свистку инструктора дети бросают мешочек с песком от плеча одной, потом другой рукой, стараясь попасть в обруч (2—3 раза).

3. «По мостику».

Из прыгалок или реек выкладывается дорожка шириной 15 см. Инструктор предлагает пройти детям по ней на носках, руки на поясе, сохраняя равновесие и правильную осанку (2—3 раза).

Карточка № 2

Подвижная игра «Ловишки»

С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть.
Ну, попробуй нас догнать! *(и бегают по всей площадке).*

Водящий бегает за детьми, стараясь выдернуть ленту. Тем, кто в конце игры остался без ленты, считается проигравшим. В конце подсчитываются ленточки проигравших

детей. Отмечается водящий, который собрал больше всего лент. Игра повторяется 2—3 раза с другими водящими.

Малоподвижная игра «Найди и промолчи»

Начинает игру инструктор по физкультуре. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первым найдет игрушку, не должен показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем!» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым — подходит к инструктору и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей — найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первым нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

Игровые упражнения

1. «Передай мяч».

Играющие распределяются на 3-4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков в руках по большому мячу. По сигналу свистка инструктора дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встает впереди колонны и снова передает мяч над головой и так до первого игрока в колонне.

2. «Не **задень!»**

Параллельно в два ряда на расстоянии 40—45 см друг от друга ставятся 6—7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу инструктора дети бегут друг за другом «змейкой» между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза).

Карточка № 3

Подвижная игра «Сделай фигуру»

По сигналу инструктора по физкультуре играющие принимают фигуру или позу какого-нибудь сказочного героя, животного, насекомого и т. п. Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3—4 раза.

Игровые упражнения

1. «Не попадись».

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2-3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

2. «**Мяч** о стену*.

Игроки свободно выстраиваются перед стеной на расстоянии 3 м от нее с большим мячом в руках. По сигналу свистка инструктора дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8-10 раз).

Карточка № 4

Подвижная игра «Удочка»

Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде инструктора: «Начали!» он начинает вращать веревкой по кругу над полом. Играющие по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3—4 крута, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешочек игроков. Игра продолжается 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Летает, не летает»

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист *(поднимает руки вверх).*

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет *(поднимает руки вверх).*

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет *(поднимает руки вверх).*

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом *(поднимает руки вверх).*

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

Игровые упражнения

1. «Поймай мяч».

Игроки распределяются на группы по три человека. Двое встают друг от друга на расстоянии 2 м, у одного в руках большой мяч, а третий встает в центре. По сигналу инструктора двое перекидывают мяч друг другу. Как только стоящий в центре коснется мяча или поймает его, игроки меняются местами (3 раза).

2. «Будь ловким».

Параллельно в два ряда на расстоянии 40—45 см друг от друга ставятся 6—7 кеглей. Все игроки выстраиваются
в две колонны. По сигналу инструктора дети прыгают на двух ногах друг за другом «змейкой» между кеглями, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза).

3. «Найди свой цвет».

Все играющие распределяются на 3—4 маленьких круга вокруг кеглей какого-нибудь цвета, каждый круг запоминает цвет своей кегли. По первому сигналу инструктора дети разбегаются по всей площадке, инструктор в это время меняет местами кегли, а по второму

сигналу дети бегут и становятся в круги вокруг кегли своего цвета. Отмечаются те дети, которые первыми построились в круг (3 раза).

Карточка № 5

Подвижная игра «Быстро возьми»

Инструктор по физкультуре раскладывает по всей площадки кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети бегают вокруг, между предметами. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Затейники»

С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так!..

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

Игровые упражнения

1. «Проведи мяч».

Все играющие стоят на стартовой линии. У каждого в руках большой мяч. Расстояние от стартовой линии до финиша — 5-6 м. По сигналу инструктора дети бегут с мячом, отбивая его о пол, до финиша, затем так же возвращаются обратно. При беге тело слегка наклонено вперед, отбивая мяч, рука согнута в локте, кисть свободна, ладонь сверху мяча, пальцы расставлены.

2. «Не попадись».

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с перемег ной водящих 2 раза,

3. «Мяч водящему*.

Играющие распределяются по 2—3 команды и выстраиваются в круг. В центре каждого круга находится водящий с мячом. По сигналу инструктора-водящие перебрасывают мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков водящий поднимает руки вверх со словами « Готово» Побеждает тот круг в котором мяч быстрее обойдет игроков.

Карточка № 6

Подвижная игра « Перелет птиц»

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце – гимнастические

скамейки , кубы и т.д. По команде инструктора « Птицы улетают!» Дети махая руками . как крыльями разбегаются по залу , По команде инструктора « Буря « бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда инструктор скажет буря прекратилась « дети спускаются . Во время игры инструктор осуществляет страховку . Игра продолжается 2-3 раза.

Малоподвижная игра « У кого мяч?»

С помощью считал очки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, инструктор отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

Игровые упражнения

1. **«Пас друг другу».**

Инструктор по физкультуре предлагает мальчикам распределится по парам на расстоянии 3 м друг от друга и подавать мяч друг другу правой и левой ногой.

2. **«Отбей волан».**

Девочки также распределяются по парам с ракетками в руках и играют в бадминтон. Отмечается та пара, у которой волан не падал на землю, которая лучше всех владеет ракеткой.

Карточка № 7

Подвижная игра: «Не попадись»

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

Малоподвижная игра «Сделай фигуру»

По сигналу инструктора по физкультуре играющие ходят под спокойную музыку. Инструктор говорит, чтобы дети приняли фигуру какого-нибудь сказочного героя или животного и т. п. Музыка .прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3—4 раза.

Игровые упражнения

1. «Посадка картофеля».

Дети распределяются на 3—4 команды, становясь в колонны на стартовой линии. У детей, стоящих первыми, в руках мешочки с мелкими предметами. От стартовой линии на расстоянии 10—12 м чертят кружки по количеству картофелин (5—6 шт.). По свистку инструктора бегут первые из каждой колонны, раскладывают предметы по кружкам и бегом возвращаются в команду с пустым мешком, передавая мешок следующему участнику. Вторые собирают и бегом возвращаются в команду, передавая мешок следующим участникам и т. д.

2. **«Попади** в корзину».

Игроки стоят полукругом с большим мячом в руках. На расстоянии 4—5 м от них стоит корзина. По свистку инструктора дети бросают мяч от груди, стараясь попасть в корзину. Второй раз бросают мяч снизу, третий — руки над головой. Отмечаются те дети, которые правильно бросали мяч и попали в корзину.

Карточка № 8

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

С помощью считал очки выбирается водящий, который бегает с детьми по всему залу. Как только инструктор говорит: «Лови!», все убегают от водящего и по мере его приближения взбираются на какую-нибудь возвышенность (парапет, скамейку, кубы, лестницу, стул), а водящий старается поймать бегающих. Те, до кого он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитываются пойманные игроки. Игра продолжается с новым водящим. Отмечается водящий, который поймал больше веех играющих.

Малоподвижная игра «У кого мяч?»

С помощью считал очки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий Должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор по физкультуре, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из игроков, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

Игровые упражнения

1. «Мяч о стену».

Игроки свободно выстраиваются перед стеной на расстоянии 3 м от нее с большим мячом в руках. По свистку инструктора дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после от скока от земли (8—10 раз).

2. «Поймай мяч».

Игроки распределяются на группы по три человека. Двое встают друг от друга на расстоянии 2 м, у одного в руках большой мяч, а третий встает в центре. По сигналу инструктора двое перекидывают мяч друг другу. Как только стоящий в центре коснется мяча или поймает его, игроки меняются местами (3 раза).

3. «Не задень!»

Параллельно в два ряда на расстоянии 40—45 см друг от друга ставятся 6—7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу инструктора дети бегут друг за другом «змейкой* между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза).

Карточка № 9

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На

противоположной стороне зала стоит «пастух». С боку площадки находится логово «волка». Все остальное место — луг. С помощью считалочки выбираются «волк» и «пастух», остальные дети — «гуси». «Пастух» выгоняет «гусей» на «луг», погулять и побегать.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (хором): Га — га **—** га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси (хором): Да, да, да!

Пастух: Так летите же сюда!

Гуси (хором): Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой.

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

«Гуси» бегут домой через логово «волка», а «волк» выбегает из логова и старается поймать «гусей». Отмечаются «гуси», которые убежали от «волка» и благополучно вернулись домой. Игра продолжается с другим «пастухом» и «волком».

Малоподвижная игра «Летает, не летает»

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор по физкультуре стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист *(поднимает руки вверх)*.

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет *(поднимает руки вверх)*.

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет *(поднимает руки вверх)*.

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом *(поднимает руки вверх)*.

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

Игровые упражнения

1. «Мяч водящему».

Играющие распределяются на 2—3 команды и выстраиваются в круг. В центре каждого круга находится водящий с мячом. По сигналу инструктора водящий перебрасывает мяч игрокам двумя руками от груди, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, водящий поднимает руки вверх со словами: «Готово!» Побеждает тот круг, в котором мяч быстрее обойдет всех игроков.

2. «По мостику».

Из прыгалок или реек выкладывается дорожка шириной 15 см. Инструктор по физкультуре предлагает пройти детям по ней на носках, руки на поясе, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку (2—3 раза).

Карточка № 10

Подвижная игра «Пожарные на учении»

Дети строятся в две колонны у стартовой линии на расстоянии 4—5 м от гимнастической лестницы. На гимнастической лестнице вверху подвешен колокольчик. По команде инструктора: «Марш!» первые дети бегут, взбираются на лестницу, звонят в колокольчик, спускаются, бегут обратно, передавая эстафету хлопком по плечу следующему «пожарнику». Побеждает та команда «пожарников», которая быстрее справится с заданием.

Упражнения на восстановление дыхания

1.*И.п.* стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз — руки медленно поднять вверх со словами:«Тик», одновременно делая вдох через рот, на два — выдох, опуская руки вниз говоря: «Так» (8—10 раз).

2.*И.п.* то же, руки у груди согнутые в локтях на уровне плеч. На раз — руки разгибаем в стороны, делая вдох через нос, на два — медленный выдох через рот, руки в и.п. (8-10 раз).

3.*И.п.* стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз — голову влево, вдох носом, в и.п., выдох через нос, на два — поворот головы вправо вдох носом, голову в и.п., выдох через нос (вдох-выдох делаем только через нос
и быстро) (3 раза).

Игровые упражнения

1. «Переброс — поймай».

Дети выстраиваются в две шеренги на противоположных сторонах на расстоянии 50 см друг от друга, образуя коридор парами. У каждого ребенка в шеренге по большому мячу. По сигналу инструктора первая шеренга бросает мяч (каждый своему партнеру) одной рукой, а вторая шеренга ловит мяч двумя руками после отскока мяча о пол (8-10 раз).

2. «Перепрыгни, не задень».

Дети выстраиваются в 2—3 колонны перед канатом, лежащим на полу. По сигналу инструктора дети начинают его перепрыгивать боком двумя ногами вместе то вправо, то влево, не останавливаясь. Возвращаться на исходную позицию пешком.

3. «Ловишки парами».

Дети выстраиваются парами в две шеренги одна за другой на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. Расстояние от стартовой линии до финиша — 30 м. По команде инструктора: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а вторая догоняет, стараясь поймать их прежде, чем они перебегут финишную прямую. Затем игроки меняются местами.

Карточка № 11

Подвижная игра «Ловишки»

С помощью считалки выбирается водящий, который стоит на середине площадки. Остальные играющие стоят на площадке за чертой. После слов инструктора: «Раз! Два! Три! Беги!» дети перебегают на противоположную сторону площадки за черту, а водящий ловит детей, прежде чем они перебегут площадку и встанут за черту. Отмечаются самые быстрые дети и ловкий водящий. Игра повторяется с новым водящим 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор по физкультуре с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное или несъедобное, например:

Инструктор по физкультуре: Макароны с мясом.
Ребенок ловит мяч и бросает обратно.
Инструктор по физкультуре: Торт.
Ребенок ловит мяч и бросает обратно.
Инструктор по физкультуре: Мороженое.
Ребенок ловит мяч и бросает обратно.
Инструктор по физкультуре: Дом.
Ребенок не ловит мяч.
Инструктор по физкультуре: Телевизор.
Ребенок не ловит мяч.
Инструктор по физкультуре: Машина.
Ребенок не ловит мяч и т. д.
Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

Игровые упражнения

1. **«Кто** быстрей».

Дети стоят по большому кругу, перед ними на полу разложены флажки (на один меньше, чем игроков). По сигналу инструктора дети бегут друг за другом в одном направлении, по второму сигналу дети должны быстро взять по одному флажку в руки и поднять вверх. Кому не хватило флажка, считается проигравшим и выбывает из игры, вместе с ним убирается один флажок. Игра продолжается до последнего игрока, он считается самым быстрым и ловким.

2. **«Мяч о стену».**

Игроки свободно выстраиваются перед стеной на расстоянии 3 м от нее с большим мячом в руках. По свистку инструктора дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8—10 раз).

Подвижная игра «Третий лишний»

Дети делятся на пары, вставая в затылок друг за другом, образуя при этом большой круг. Двое водящих остаются вне круга, и по команде инструктора: «Беги!» один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. При этом убегающий может в любое время встать вперед, какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от ловящего. Если догоняющий поймает убегающего, то они меняются ролями.

Малоподвижная игра «Вершки, корешки»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например:

Инструктор по физкультуре: Баклажаны.
Ребенок: Вершки *(ловит мяч и бросает обратно).*

Инструктор по физкультуре: Редька.
Ребенок: Корешки *(ловит мяч и бросает обращно).*
Инструктор по физкультуре: Морковь.
Ребенок: Корешки *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Капуста.
Ребенок: Вершки *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Картофель.
Ребенок: Корешки *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Клубника.
Ребенок: Вершки *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Чеснок.
Ребенок: Корешки *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Огурцы.
Ребенок: Вершки *(ловит мяч и бросает обратно)* и т. д.
Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

Игровые упражнения

1. **«Кто** дальше бросит».

Дети стоят на площадке перед стартовой линией с маленькими мячами в руках. Площадка разбита на три этапа. 1 этап: 3—4 м, 2 этап: 5—6 м и 3 этап: 8—10 м. По сигналу инструктора дети бросают мяч от плеча вдаль. Отмечаются те дети, которые бросили мяч до 3 этапа. Задание выполняют по 3—4 человека, чтобы инструктор мог отметить все результаты ребят. Это игровое упражнение можно выполнять зимой и бросать снежки, которые слепили сами.

2. «Не задень!»

Параллельно в два ряда на расстоянии 40—45 см друг от друга ставятся 6—7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу инструктора дети бегут друг за другом «змейкой» между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза).

Карточка № 12

Подвижная игра « Мороз –красный нос»

С помощью считал очки выбирается водящий — «мороз», который стоит в центре площадки, а сбоку — его дом. Остальные игроки стоят на одной стороне площадки за чертой.

Мороз: Я Мороз — Красный нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пустится. Дети (хором): Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!

После слов дети должны перебежать на. противоположную сторону площадки за черту, куда «мороз» не имеет право перебегать. Расстояние от стартовой линии до финиша — 3—4 м. Кого «мороз» поймал во время перебежки — ведет в свой дом. Отмечаются те «морозы», которые за одну перебежку поймали большее количество игроков, Игра повторяется с другим «морозом».

Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя овощ или фрукт, например:

Инструктор по физкультуре: Морковь.
Ребенок: Овощ *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Капуста.
Ребенок: Овощ *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Апельсин.
Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Виноград.
Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Ананас.
Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Огурцы.
Ребенок: Овощи *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Картофель.
Ребенок: Овощ *(ловит мяч и бросает обратно).*
Инструктор по физкультуре: Груша.
Ребенок: Фрукт *(ловит мяч и бросает обратно).*
Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

С помощью считалочки выбирается «охотник», остальные дети — «зайцы». На одной стороне зала — дом «охотника», на другой — дом «зайцев». Под начало музыки выходит «охотник» и ищет следы «зайцев», затем возвращается к себе. «Зайцы» выскакивают из своего дома и прыгают по всей площадке-поляне на двух ногах в разных направлениях. По команде инструктора: «Охотник!» «зайцы» убегают к себе в дом, а «охотник» бросает маленькие мячи в «зайцев», как будто стреляет из ружья. Тот, в кого «охотник» попал-мячом, считается убитым и уходит в дом «охотника». Игра повторяется с новым «охотником». Отмечается самый меткий «охотник», с большинством убитых «зайцев».

Малоподвижная игра «Считалочка»

Дети к подготовительной группе знают много считало-чек. Все играющие стоят по кругу, один из ребят — водящий, который стоит за кругом, начинает произносить считалку, указывая — по очереди на каждого игрока. На ком считалочка закончилась, тот и становится следующим водящим. Отмечается тот из детей, который правильно делит слова на слоги, у кого хорошая память и кто рассказал много считалок. Также отмечается самая смешная и интересная считалка.

Ахи-ахи-ахи-ох,
Бабка сеяла горох.
Уродился он густой,
Мы помчимся — ты пустой!
Бежит зайка по дороге,
Да устали сильно ноги..
Захотелось зайке спать,
Выходи — тебе искать!

Ходит цапля по болоту,
Не найдет себе работу.
На пенечек она села,
Пять лягушек сразу съела.
Раз, два, три, четыре, пять,
Выходи — тебе искать!
Захотел наш Том поесть,
В холодильник он полез.

В холодильнике сметана,
Мясо, рыба, баклажаны,
Огурцы и виноград,
Кабачки и лимонад.
Коли хочешь есть и ты,
Так скорее выходи!
Джерри весело живет,
джерри песенки поет!
Раз, два, три, четыре, пять,
Ну-ка, Джерри, спой опять!
Раз, два, оп-па! Америка, Европа, Индия, Китай,
Из круга вылетай!
Жили-были три чертенка,
И два маленьких котенка.
Им велели дружно жить,
А тебе идти водить!
Шла собака через мост —
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост провалится,
То собака свалится!
Вышел месяц из тумана,
Вынул деньги из кармана,
Всем дал он по рублю,
Я пойду конфет куплю!
Черепаха хвост поджала
И за зайцем побежала.
Оказалась впереди.
Кто не верит — выходи!
Шел котик по лавочке,
Всем давал булавочки:
Кому две, кому три — Выходи на букву И!
Тучи, тучи, тучи, тучи,
Скачет конь, большой, могучий.
Через тучи скачет он,
Кто не верит — выйди вон!
Тики-таки, тики-таки,
Ходят в нашей речке раки.
Стали раки воду пить,
Выходи — тебе водить!
Шла лисичка по тропинке
И несла грибы в корзинке.
Пять опят и пять лисичек,
Для лисят и для лисичек.
Кто не верит — это он,
Выходи из круга вон!
Джерри — мышь, А Томи — кот.
Вместе водят хоровод.
Тут к ним Таффи прибегает,
Скушать сыра он желает.
Холодильник перерыл, Сыр унес — Таков и был!
Ежик, ежик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок
Встал в кружок и ну считать —
Нам водилку выбирать!
Завтра с неба прилетит,
Синий-синий-синий кит.
Если веришь — стой и жди,
А не веришь — выходи!
Вышел месяц из тумана,
Вынул деньги из кармана:
— Буду деточек кормить,
А тебе, дружок, водить!
Белки зайцев угощали,
Им морковку подавали.
Все орешки сами съели,
А тебе водить велели.
Ехала машина лесом З
а каким-то интересом.
Стук, звон, Выйди вон!
Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван,
А в диване спрятан слон.
Кто не верит — выйди вон!
Раз, два, три, четыре, пять,
Нам друзей не сосчитать.
А без друга в жизни туго,
Выходи скорей из круга!

Игровые упражнения

1. **«Метко в цель».**

Игроки встают в шеренгу перед деревянным щитом на расстоянии 3 м от него. Лепят по 5—6 снежков. По свистку инструктора начинают бросать правой и левой рукой от плеча. Отмечаются самые меткие дети.

2. **«Смелые** воробышки».

Дети лепят снежки и выкладывают их большим кругом перед собой. С помощью считалочки выбирается водящий — «кот», он стоит в центре круга, остальные дети — «воробышки». По команде инструктора: «Прыгаем!» «воробышки» прыгают через снежки в круг, а по мере приближения «кота» выпрыгивают. Тот, кого «кот» поймал, становится новым водящим.

Карточка № 13

Подвижная игра «Колдун»

С помощью считалочки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, Любим прыгать и скакать, Ну, попробуй нас догнать!

Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Ребенок, которого заколдовали, встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убегали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

Зарядка для глаз

1. *«Часики».*

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, положение головы прямое по отношению к туловищу. Выполнять повороты глазами то вправо, то влево (8-10 раз).

2. *И.п.* то же. Выполняем повороты глаз вверх, вниз (8-10 раз).

3. *И.п.* то же. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот (по 3—4 раза в каждую сторону).

4. *«Жмурки».*

И.п. то же, быстро закрыть и открыть глаза, моргать (8-10 раз).

Игровые упражнения

1. **«Забей шайбу».**

Все дети делают снежные ворота шириной 1,5 м, глубиной 50 см. Небольшая подгруппа детей приносит клюшки и шайбы, и с расстояния 2 м старается забить шайбу в ворота. В воротах стоит инструктор, который отбивает шайбы игроков от ворот.

2. **«По дорожке».**

Заранее утрамбованная дорожка шириной 50 см и длинной 4—5 м заливается водой. Дети разбегаются по снегу и катятся по ледяной дорожке друг за другом, соблюдая дистанцию. Инструктор по физкультуре следит и страхует детей. Отмечаются те дети, которые дальше проехали по дорожке (5—6 раз).

Карточка № 14

Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит» -

Выбирается один водящий, который стоит в обруче, лежащем на полу в центре площадки. По команде инструктора: «Начали!» дети бегают, прыгают, ходят. Водящий бросает мяч вверх, громко говоря чье-нибудь имя, например **Вася,** и убегает. Вася бежит, ловит мяч, встает в обруч, также называет имя. Бросает мяч, убегает и т. д.

Точечный массаж

1.*И.п.* стоя, ноги свободно, потереть ладонь о ладонь(5-6 раз).

2.*И.п.* то же. Ладонями потереть щеки (5—6 раз).

3.*И.п.* то же. Потереть пальцами рук мочки ушей(5-6 раз).

4.*И.п.* то же. Указательными пальцами рук потереть возле крыльев носа (5—6 раз).

5.*И.п.* то же. Указательными пальцами потереть над бровные дуги от переносицы к вискам (5—6 раз).

6.И.п. тоже. Указательным пальцем слегка надавить ямку на подбородке и массировать круговыми движениями в одну сторону, потом в другую (5—6 раз в каждую сторону).

7.*И.п.* то же. Указательным пальцем одной руки найти точку на другой руке между большим и указательным пальцами и массировать. Сменить руку (5—6 раз).

Игровые упражнения

1. «Гонки на санках».

Дети распределяются по парам и катают друг друга на санках. Можно устроить гонки, где будут соревноваться 2 пары. Отмечаются самые быстрые гонщики.

2. «Сбей кеглю».

Дети лепят снежки и встают на исходную позицию, на расстоянии 2—3 м от нее ставятся кегли. На рубеж выходят по 6 участников. По команде инструктора: «Начали!» дети бросают снежок в цель. Отмечаются самые меткие игроки, сбившие большее количество кеглей. У каждого по 3 попытки броска.

Подвижная игра «Мышки и домики»

С помощью считалочки выбирается водящий. Остальные дети встают в кольца или начерченные на полу круги и занимают в них места — «мышки в домиках». Водящий подходит к какому-нибудь домику и говорит: «Мышка, мышка, продай домик!» Та отказывается. Тогда водящий идет к другой «мышке». В это время «мышка», отказавшая продать дом, вызывает кого-нибудь из игроков и меняется с ним местом. Водящий стремится занять место одного из перебегающих. Если это ему удается, то оставшийся без места становится водящим. Если не удается, то он ходит от домика к домику с просьбой продать дом. Если водящий скажет: «Кошка идет!», то все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей-либо домик.

Малоподвижная игра «Угадай на ощупь»

С помощью считалочки выбирается водящий, он становится в центр круга с завязанными глазами. Остальные дети стоят по кругу. Инструктор медленно поворачивает водящего, который подходит к игроку и на ощупь определяет, кто это.

Отмечают самого внимательного водящего. Игра продолжается с другим водящим 3—4 раза.

Игровые упражнения

1. **«Кто быстрей».**

Дети лепят снежки по количеству играющих и кладут их перед собой. Затем отходят от них на 5 м. По команде инструктора: «Начали!» дети прыгают на двух ногах до снежков, берут свой снежок и поднимают вверх. Отмечаются самые быстрые и шустрые дети (2—3 раза).

2. **«Пробеги — не задень!»**

Все игроки выстраиваются в две колонны у стартовой линии. Напротив каждой колонны через 2 м ставят 6—7 кегель или кубиков (расстояние между ними 40-45 см). По свистку инструктора дети бегут друг за другом «змейкой» между кеглями или кубиками, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза).

Карточка № 15

Подвижная игра « Совушка»

С помощью считалочки выбирается «совушка». Она сидит в одной стороне зала: там ее гнездо остальные, играющие птичек, кузнечиков, бабочек, жуков, комаров и мух, размещаются по всему залу. Через некоторое время инструктор говорит: «Ночь!». Играющие замирают в той позе, в которой их застала ночь. В ночь вылетает «совушка» и бегает между «птичками», «бабочками», «кузнечиками», «мухами» и «комарами», наблюдает за ними. Если она заметила, что кто-то пошевелился, то она уводит его в свое гнездо. Инструктор говорит: «День!». Все оживает, и опять «насекомые» кружатся, летают, ползают. Игра повторяется 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Четыре стихии»

Игроки встают в круг. Инструктор по физкультуре объясняет, что есть 4 стихии: вода, воздух, земля, огонь. Например, в воде живут рыбы, лягушки, раки, на земле — люди, животные, насекомые и т. д., а в огне никто не живет.

Если водящий бросает мяч и говорит: «Вода», «Земля» или «Воздух», то игрок, которому бросили мяч, должен его поймать, назвать того, кто живет в этой стихии, и бросить мяч обратно водящему. Если водящий говорит: «Огонь!», то мяч ловить нельзя.

За неправильный ответ или пойманный мяч на слово «огонь» игрок выбывает из игры. Играют до последнего оставшегося участника.

Игровые упражнения

1. **«Точный пас».**

Игроки выходят на площадку с клюшками и шайбами, распределяются по парам, вставая на расстоянии 2 м друг от друга, и начинают перебрасывать шайбу несильными, плавными движениями, чтобы она точно попала на клюшку партнеру.

2. «По дорожке».

Заранее утрамбованная дорожка шириной 50 см и длиной 4—5 м заливается водой. Дети разбегаются по снегу и катятся по ледяной дорожке друг за другом, соблюдая

дистанцию. Инструктор по физкультуре следит и страхует детей. Отмечаются те дети, которые дальше проехали по дорожке (5—6 раз).

Карточка № 16

Подвижная игра «Караси и щука»

На противоположных сторонах игровой площадки отмечают линиями дома «карасей». Считалкой выбирается водящий — «щука». Все остальные дети — «караси». «Караси» делятся на две команды и расходятся в свои дома, а «щука» становится по середине площадки. По сигналу инструктора все «караси» бегут (переплывают) на противоположную сторону. «Щука» ловит перебегающих. Тот, кого поймали, становится в сторону. После 2-3 перебежек, когда пойманных «карасей» будет 5-6, они образуют сеть: становятся в одну линию посередине площадки и держат друг друга за руки. Теперь по сигналу инструктора «караси» пробегают на другую сторону через сеть (под руками), а «щука» стоит сзади сети и ловит выбегающих из нее. Пойманные «караси» также присоединяются к сети. Игра кончается, когда все «караси» будут переловлены. Тогда выбирается новый водящий или «щукой» становится последний пойманный «карась». Инструктор может после 2-3 перебежек назначить «щукой» кого-либо из детей.

Малоподвижная игра «Время года, месяцы и дни недели»

Дети стоят по большому кругу. Инструктор по физкультуре дает, например, Оле большой мяч и предлагает ей назвать месяцы лета. Оля берет мяч, выходит в центр круга, отбивает его о пол двумя руками и называет: июнь, июль, август и передает мяч, кому хочет, например Андрею. Ему инструктор предлагает назвать дни недели, Юре — 4 времени года, Алине месяцы весны, Кате — сколько дней в неделе, Павлику — какое сейчас время года и т. д. Неправильно ответившие на вопрос или долго думающие выбывают из игры. Побеждает тот, кто остался последним.

Игровые упражнения

1. «Тише едешь — дальше будешь».

Все желающие принять участие делятся по парам. Расстояние от старта до финиша — 10-12 м. По сигналу инструктора велосипедисты начинают движение от старта к финишу. В соревновании побеждает не тот, кто пришел первым, а тот, кто окажется последним, кто? не падая и не останавливаясь в пути, будет находиться на дистанции дольше остальных. Тот, кто потерял равновесие и опустил ногу на землю, выбывает из игры.

2. «Прорыв цени».

Соревнуются 2 команды. Игроки первой команды образуют круг. Участники второй становятся в центр и по сигналу инструктора пытаются прорваться за круг, разъединяя руки игроков первой команды. Потом группы меняются ролями. Инструктор по физкультуре подсчитывает игроков, сумевших прорвать цепь с той и с другой стороны, и объявляет победителей.

Карточка № 17

Подвижная игра «Шандер-мандер»

Все играющие встают по большому кругу. С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга с большим мячом в руках. Водящий отбивает его о пол двумя или одной рукой и говорит:

Шандер-мандер липпопандер *(дети бегают, а по окончании слов останавливаются).*
Кручу, верчу, кого хочу, Это будет... *(имя играющего)*

Водящий громко говорит, сколько шагов до того, кого он назвал, например до Саши. До него 3 гигантских шага (большие, широкие шаги), 5 обыкновенных, 7 муравьи-, ных (семенящие шаги) и 2 заячьих (прыжки на двух ногах). Водящий выполняет эти шаги и доходит до Саши. Бросает ему мяч, Саша ловит и начинает игру заново. Если Саша не ловит, то водящим остается тот же ребенок. Можно назвать 2 или 3 вида ходьбы, можно все 4.

Малоподвижная игра «Что изменилось?»

Инструктор по физкультуре ставит перед детьми небольшие резиновые игрушки, предлагает внимательно посмотреть и запомнить их. По команде: «Закрыли глаза!» дети закрывают глаза, а инструктор быстро меняет игрушки местами или убирает одну. По команде: «Открыли глаза!» дети открывают глаза и отвечают, что изменилось или чего не стало. Отмечаются самые внимательные дети. Игра повторяется 2-3 раза.

Игровые упражнения

1. «Канатоходец».

На площадке кладут канат. Дети идут в колонне, соблюдая дистанцию не менее 60—70 см друг от друга, кладут на голову мешочек с песком, руки в стороны, и стараются пройти так, чтобы мешочек не упал. Второй раз проходят боком, третий раз — боком, но приставным шагом. Отмечаются те, кто ровно держал осанку и у кого мешочек не упал.

2. «Чемпион скакалки».

Дети берут по одной скакалке и встают к линии старта. Расстояние от стартовой линии до финиша —- 8—10 м. По свистку инструктора дети начинают бег вприпрыжку через скакалку, произнося считалку до финиша.

3. «Бег тройками».

Дети делятся на группы по 3 человека. Крайние участники становятся спиной, по направлению к контрольному ориентиру (кегле, флажку), а средний к нему лицом. Все берутся под руки и по сигналу инструктора начинают бег до ориентира. Добежав до него, меняются местами и бегут обратно, к старту: средний — спиной, а крайние — лицом. Выигрывает тройка, первой завершившая соревнование.

Карточка № 18

Подвижная игра «Защита укрепления»

Дети становятся по кругу. С помощью считалочки выбирается защитник, который защищает кеглю, стоящую в маленьком нарисованном кругу в центре большого. Игроки стараются сбить кеглю мячом. Мяч можно перебрасывать, но из общего круга бросающему выходить и менять место нельзя. Тот, кому удается сбить кеглю, становится на место защитника.

Малоподвижная игра «Ручеек»

Дети становятся парами, взявшись за руки, встают друг за другом и образуют длинный «коридор», руки поднимают вверх. Один ребенок, оставшийся без пары, начинает движение ручейка. Он проходит в ручеек с конца «коридора» и идет в начало ручейка, беря за руку товарища из любой пары, кого хочет. Оставшийся без пары ребенок идет в стороне от ручейка в конец «коридора», затем заходит в ручеек, беря за руку, кого хочет, и т. д. Таким образом, ручеек медленно протекает, двигаясь вперед.

Игровые упражнения

1. **«Перекати мяч».**

Дети садятся на полу в одну линию, вытянув ноги и упираясь руками в пол, у каждого мяч. По сигналу инструктора все с помощью рук передвигаются вперед, перекатывая ногами мяч. Побеждает тот, кто первым придет к финишу. Расстояние — до 5 м.

2. **«Меткий удар».**

На землю кладут мяч. Играющий отмеряет от него 7-10 шагов и останавливается. Инструктор по физкультуре завязывает ему глаза. По сигналу игрок поворачивается и идет к цели. Когда, по его расчёту, он подошел достаточно близко, бьет ногой по мячу. Если попал, то победил.

Карточка № 19

Подвижная игра «Скакуны и бегуны»

Очерчивается площадка для игры 3х3 или 5х5 м. Дети делятся на две команды: скакунов и бегунов. На одной стороне площадки — дом скакунов. Бегуны разбегаются по игровой площадке в пределах ее границ. Скакуны посылают одного из своей команды в поле (на площадку). Скакун ловит бегунов, прыгая на одной ноге. Инструктор по физкультуре зовет скакуна: «Домой!». Тот возвращается, а вместо него в поле выскакивает следующий по очереди игрок. И так скакуны все время меняются. Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Игра кончается, когда все игроки в поле переловлены. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется.

Малоподвижная игра «Ласковые слова»

Дети стоят по кругу и, передавая мяч в любом направлении, говорят ласковые слова, например Саша говорит: «Милый» и передает мяч Кате, та говорит: «Солнышко» и передает мяч Кристине и т. д. Те, у кого слова повторятся, считаются проигравшими и выходят из игры. Побеждает тот, кто произнесет больше ласковых слов.

Игровые упражнения

1. «Не наступи».

Несколько игроков кладут на землю справа от себя палку или мяч. По команде инструктора: «Вправо! Влево!» дети прыгают через палку или мяч. Тот, кто неверно выполнит команду или наступил на палку, выходит из игры.

2. «Мало прыжков».

Дети выстраиваются на линии старта. По сигналу инструктора прыгают на двух ногах (потом на одной, правой, левой), стараясь достичь финиша за меньшее число прыжков.

3. «Прыжки с обручем».

Дети берут гимнастические обручи и, вращая их, как скакалку, бегут 15—20 м. Кто быстрее придет к финишу, тот победитель.

3. «Не урони шарик».

На расстоянии 5—7 м от стартовой черты стоит кегля. Всем играющим дают по ложке и теннисному мячу. По команде инструктора: «Начали!» дети кладут шарик в ложку и, оббегая кеглю, возвращаются на место. Побеждает тот, кто пришел на финиш первым и не уронил шарик. Поддерживать мяч рукой нельзя. У кого мяч упал, тот выбывает с дистанции.

Карточка № 20

Подвижная игра: «Горелки»

Игроки становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают водящего, он встает на линию, спиной к игрокам и говорит:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,
Глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят.
Раз два, три — беги!

С окончанием слов дети, стоявшие последней парой, разбегаются в стороны вперед вдоль колонны и соединяются опять прежде, чем водящий поймает одного из игроков. Если водящий успел это сделать, он образует новую пару, становясь вперед колонны. А оставшийся без пары игрок становится водящим. Игра продолжается до тех пор, пока не пробежит каждая пара.

Малоподвижная игра «Краски»

С помощью считалки выбирают «хозяина» и «покупателя». Остальные игроки — «краски». Каждая красна придумывает себе цвет и тихо называет его «хозяину», который приглашает «покупателя». «Покупатель» подходит к играющим, и идет разговор:

—Тук, тук!
—Кто там?
—Покупатель.
—За чем пришел?
—За краской.
—За какой?

—За синей.

Если синей краски нет, то «хозяин» отвечает: «Иди по дорожке, принеси мне синие сапожки, поноси, поноси да назад принеси!» Если же «покупатель» цвет краски угадал, то «краску» забирает себе. Когда «покупатель» отгадывает несколько «красок», он становится «хозяином», а новый «покупатель» выбирается из числа «красок».

Игровые упражнения

1. «Накорми кролика».

На стене висит мишень с нарисованной мордочкой кролика. На расстоянии 6—8 шагов от нее с завязанными глазами стоит игрок, в руках держит морковку. По сигналу инструктора играющий подходит к мишени и приставляет морковку ко рту кролика. Кому удается попасть в рот с первого раза, тот считается победителем.

2. «Горох в бутылку».

Инструктор ставит на пол бутылку с широким горлышком, всем играющим раздает по 10 горошин. Стоя около бутылки, дети разжимают кулак и выпускают по одной горошине так, чтобы они попали в бутылку. Руку надо держать на уровне груди. У кого больше всех горошин попадет в бутылку, тот и выиграет.