

Подвижные игры

для детей среднего

дошкольного

возраста



Лиса в курятнике

Задачи: развивать у детей ловкость и умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: на одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры - они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую забраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила: 1. Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!»

Варианты: увеличить число ловишек - 2 лисы; курам взбираться на гимнастическую стену.





Через ручеек

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

Описание: все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладут 2 шнура, расстояние между ними 2 метра - это ручеек. Дети должны по камушкам - дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону - «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручеек.

Правила: 1. Проигравшими считается тот, кто вступил ногой в ручеек.
2. Перебираться можно только по сигналу.

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



У медведя во бору

Задачи: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению.

Описание: на одной стороне площадки проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети - у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!» Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы-ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда дети произносят «Рычит», медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила: 1. Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие - убегать только после слова «рычит».
2. Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: ввести 2 медведей; поставить на пути преграды.





Кролики

Задачи: развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке; упражнять в подлезании, беге, прыжках на 2 ногах.

Описание: на одной стороне площадки очерчиваются круги - клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул - дом сторожа. Между домом и клетками кроликов - дуг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки - это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова выпускает их.

Правила: 1. Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клетки.

2. Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!»

Варианты: в каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

Попади мешочком в круг



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в метании правой и левой рукой.

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

Правила: 1. Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»

2. Поднимать по сигналу «Поднимите!»

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



Птички и кошка

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

Описание: на земле чертится круг (диаметр - 7м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это - кошка. Остальные дети - птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит пичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу - считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

Правила: 1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: птички влетают на гимнастическую стенку, вводится вторая кошка; кошка подлезает под воротики, дугу.



Кошка и мышка

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

Описание: все играющие, кроме 2, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход называется воротами. Двое играющих находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бежит вне круга и в кругу, кошка - за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка - только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый - беленький. Ходит Васька-кот, сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом не слышно обойдет, притаится - Васька-кот, серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

Правила: 1. Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.
2. Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Варианты: устроить дополнительные ворота; ввести 2 мышки или кошки.



Лошадки



Задачи: развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая - лошадей. На одной стороне отчерчена конюшня, на другой - помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорее, запрягайте лошадей!» Конюхи с вожжами в руках бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!» Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Лошади пасутся, щиплют травку. По сигналу воспитателя: «Конюхи, запрягайте лошадей», конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом, конюхи отводят своих лошадей в конюшню.

Правила: 1. Играющие меняют движения по сигналу воспитателя

Варианты: включать ходьбу по мостику - доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

Самолеты



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

Описание: дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками - заводят мотор. «Летите!»- говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят в рассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила: 1. Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!»
2. По сигналу воспитателя «На посадку!» играющие должны возвратиться в свои колонны, места, где поставлен их флажок.

Варианты: пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону; менять ведущих в колоннах.