***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62***

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, тел. 262-27-47; 262-27-21, email: [mbdou62@mail.ru](mailto:mbdou62@mail.ru)

***Картотека***

***Подвижные игры***

Составитель

Левина М.Р.,

инструктор ФИЗО

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ГОДА**

**Игры с мячом**

***Вышибалы***

**Количество участников:** от 3 человек

**Что нужно для игры:** мяч

Размечается игровое поле, за пределами которого стоят водящие. Их задача - выбить игроков с поля, бросая мяч поочередно друг другу.

Варианты:

* Выбитый или вновь прибывший игрок становиться вышибалой
* Если игрок ловит из рук вышибалы "свечу" (мяч, не коснувшийся земли), то все "выбитые" игроки входят в игровое поле или игрок набирает себе очки, которые сгорают при попадании в него мяча.
* Вышибала кидает мяч вверх, крича "бомба", все должны сесть и не шевелиться, если при этом мяч попадает на игрока, тот выходит с полм.
* Вышибала говорит "торпеда" и пускает мяч катиться по земле, все игроки должны пропустить мяч между ногами.
* Оставшийся один, игрок может выручить всю команду, если его не выбьют мячом столько раз, сколько ему полных лет, в этом случае вся команда заходит в круг и игра продолжается.

***Собачка***

**Количество участников:** от 3 человек

**Что нужно для игры:** мяч

Участники выбирают собачку. 2 или несколько играющих перебрасывают мяч друг другу. Задача "собачки", бегая вокруг игроков, поймать мячик. Потерявший мяч сам становиться "собачкой".

***Бег***

***Домики***

**Количество участников:** от 3 человек

На игровом поле рисуются кружки- "домики" на один меньше количества игроков. Ведущий обходит домики, собирая игроков в цепочку и уводя их подальше, приговаривая:

*"Пошли гулять гномики, оставили свои домики. Гномик Маша, гномик Саша, пошли они в лес заблудились, долго-долго ходили..."* ( Далее сочиняйте, что хочется.) Затем следует неожиданная команда: *"По домам!"* Тот, кому не хватило "дома", становиться ведущим, а если дети еще маленькие, то ведущим все время выбирается взрослый.

***Салки***

**Количество участников:** от 2 человек

Среди участников выбирается водящий - "салка". Водящему нужно догнать любого убегающего игрока и "осалить" (коснуться рукой) его. "Осаленный" игрок сам становиться водящим.

***Выше ножки от земли***

**Количество участников:** от 3 человек

Среди участников игры выбирается - "салка". Игроки разбегаются, водящий должен догнать и осалить любого игрока. Если ноги игрока выше земли (например, сидит, висит на дереве и т.д.), водящий не может его осалить, а если ступни на земле - может. Осаленный становиться водящим.

***Мышеловка***

**Количество участников:** от 6 человек

Дети становятся в круг — это "мышеловка". Один или двое детей - "мышки". Дети - "мышеловки", взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

*Ах как мышки надоели, все погрызли, все поели!*

*Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас!*

*Вот захлопнем мышеловку и поймаем в то же час!*

Во время стиха "мышки" забегают в круг и из круга. С последним словом "мышеловка" "захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. "Мышки", не успевшие выбежать из круга, встают среди "мышеловок". Игра ведется до тех пор, пока все "мышки" не будут пойманы, а затем выбираются другие "мышки".

***Канатоходец***

**Количество участников:** от 2 человек

**что нужно для игры:** мел

На асфальте произвольно чертим "Тропу канатоходца". Ширина тропы немного больше ширины стопы игроков.

Задача игроков - максимально быстро пробежать по тропе, не "упав" с каната.

Можно усложнить задание:

* пропрыгать всю тропу на одной ноге
* пробежать по тропе задом наперед

***Наездники***

**Количество участников:** от 2 человек

**Что нужно для игры:** резинка или веревочка

Резинку одевают сзади на шею и пропускают и пропускают впереди под руками: из игрока получается отличный "конь". "Наездник" держит "коня" сзади за "вожжи". Можно носиться по двору, обегая препятствия, а можно нати еще пару "наездник - лошадь" и устроить настоящие гонки. Победителю в скачках - приз!

***Делай как я***

**Количество участников:** от 3 человек

Выбирается ведущий. Игроки выстраиваются в колонну за ним. Ведущий начинает с ходьбы по большому кругу, постепенно сужая его в маленький и ускоряет шаг, переходя на бег. Двигается "змейкой" перепрыгивает через небольшие препятствия, делает прыжки, приседания и другие физкультурные упражнения. Ребята в колонне должны все точно повторять за ведущим, не отставая от него.

Практически любые действия, выполняемые таким способом, вызывают веселье. При этом они должны отличаться друг от друга и не быть слишком сложными или слишком простыми для ребят.

***Лохматый пес***

Дети на одной стороне "собака" на другой. Дети тихонько подходят.

"Вот лежит лохматый пес.

В лапы своей уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит.

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим.

И посмотрим: "Что-то будет?".

"Собачка" просыпается, лает и ловит детей.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ***

***Игры с мячом***

***"Вышибалы"***

**Количество участников:** от 3 человек

**Что нужно для игры:** мяч

Размечается игровое поле, за пределами которого стоят водящие. Их задача - выбить игроков с поля, бросая мяч поочередно друг другу.

Варианты:

* Выбитый или вновь прибывший игрок становиться вышибалой
* Если игрок ловит из рук вышибалы "свечу" (мяч, не коснувшийся земли), то все "выбитые" игроки входят в игровое поле или игрок набирает себе очки, которые сгорают при попадании в него мяча.
* Вышибала кидает мяч вверх, крича "бомба", все должны сесть и не шевелиться, если при этом мяч попадает на игрока, тот выходит с полм.
* Вышибала говорит "торпеда" и пускает мяч катиться по земле, все игроки должны пропустить мяч между ногами.
* Оставшийся один, игрок может выручить всю команду, если его не выбьют мячом столько раз, сколько ему полных лет, в этом случае вся команда заходит в круг и игра продолжается.

***"Картошка"***

**Количество участников:** от 4 человек

**Что нужно для игры:** легкий надувной мяч

Игроки, встав в круг, перекидывают друг другу мяч. Тот, кто роняет мяч, садиться на корточки в круг, и по нему могут бить мячом. Если игрок, сидящий в круге, поймает мяч, он выходит из круга, а кидавший этот мяч становиться "картошкой".

Часто ставится условие: "картошка не растет", то есть "картошка" может ловить мяч только сидя, не подпрыгивая.

***"Знаю 5 имен"***

**Количество участников:** от 2 человек

**Что нужно для игры:** мяч

Игрок бьет по земле мячом, произнося с каждым ударом очередное слово: " Знаю 5 имен девочек (мальчиков, названий цветов, названий птиц, названий предметов мебели, названий городов и т.д.): Маша - раз, Лена - два, Катя - три, Соня - четыре, Тома - пять". Если игрок ошибается, делает долгую паузу или задерживает мяч длительное время у себя в руках, мяч переходит другому игроку. Побеждает игрок, больше всех проигравший с мячом и не ошибавшийся.

***"Шаги"***

**Количество участников:** от 2 человек

**Что нужно для игры:** мяч

Все участники становятся вместе кучкой и по команде ведущего "Побежали!.. Стоп!" разбегаются в разные стороны и останавливаются. Ведущий выбирает любого игрока и назначает количество шагов до него. Если ему после прохождения этих шагов удается попасть в игрока мячом, тот становиться ведущим.

***Вариант***

Шаги могут быть не ограничены не только по количеству, но и разнообразны по виду, например: "лилипуты" - маленькие шаги, "гиганты" - шаги в прыжке, "утята" - шаги на корточках, "зонтик" - шаги с поворотом вокруг себя, "зайки" - шаги ногами вместе, "ниточка" шаги от мыска к мыску.

***"Зевака"***

**Количество участников:** от 4 человек

**Что нужно для игры:** мяч

На открытом месте чертят круг. Все игроки, кроме водящего, находятся на окружности в определенных местах, отмеченных маленькими кружками. Водящий встает в центр круга с мячом и бросает его высоко над головой, называя при этом имя того игрока, который должен поймать мяч. Вызванный игрок быстро устремляется в круг, чтобы поймать мяч на лету, а ведущий бежит на его место. Если мяч пойман, новый ведущий в свою очередь бросает его вверх и выкрикивает имя нового игрока.

Если игрок не смог поймать мяч, все разбегаются в разные стороны, а новый ведущий догоняет укатившийся мяч и кричит: "Стой!" Все ребята должны остановиться, и ведущий пытается со своего места "запятнать" мячом ближайшего к ему игрока. Если он попадет в игрока, тот идет водить, не попадет - игра продолжается с прежним ведущим.

Выигрывает игрок, водивший меньше всех.

***"Съедобное - несъедобное"***

**Количество участников:** от 4 человек

**Что нужно для игры:** мяч

На земле чертят 5-6 параллельных линий на расстоянии 50 см друг от друга - "лесенку", игроки встают за последнюю линию, и ведущий бросает им поочередно мяч, называя разные предметы. Если слово обозначает продукт, который можно съесть, игрок должен поймать мяч. Если все остальное - несъедобное, то игрок не ловит мяч, а отбрасывает. правильно выполнивший задание игрок переходит на следующую ступень, ошибившийся остается на месте. Выигрывает участник, первым пришедший к первой черте.

***Бег***

***"Салки"***

**Количество участников:** от 2 человек

Среди участников выбирается водящий - "салка". Водящему нужно догнать любого убегающего игрока и "осалить" (коснуться рукой) его. "Осаленный" игрок сам становиться водящим.

***"Выше ножки от земли"***

**Количество участников:** от 3 человек

Среди участников игры выбирается - "салка". Игроки разбегаются, водящий должен догнать и осалить любого игрока. Если ноги игрока выше земли (например, сидит, висит на дереве и т.д.), водящий не может его осалить, а если ступни на земле - может. Осаленный становиться водящим.

***"Салки " Я в домике"***

**Количество участников:** от 5 человек

Игроки выбирают водящего - "салку". Для убегающих на площадке чертиться "дом", в котором они могут спасаться от "салки", но долго находиться там не имеют права. Цель салки - догнать и осалить игрока до того, как тот "спрячется" в "домике". Осаленный становиться салкой, и игра продолжается.

***"Светофор"***

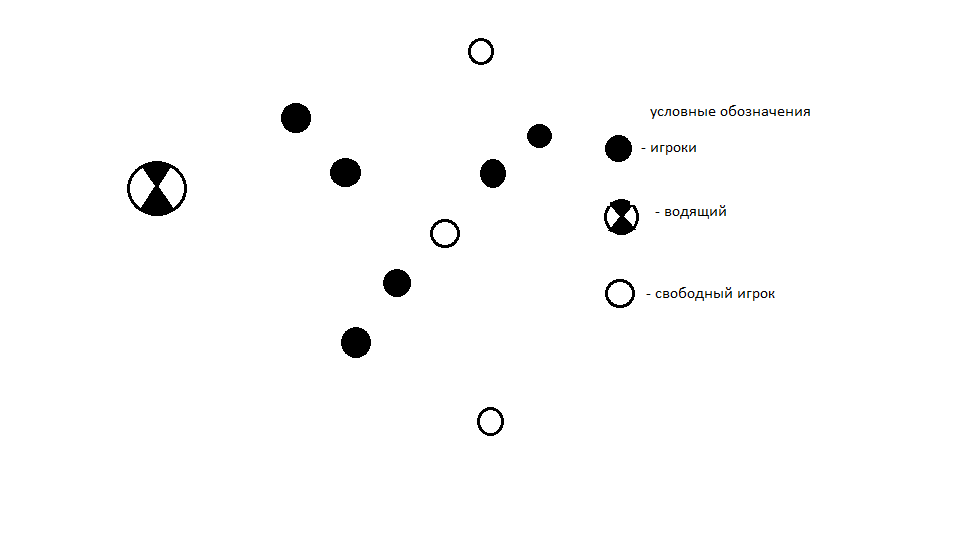
**Количество участников:** от 3 человек

игровое поле разделяют на 2 черты. Водящий - "светофор" - стоит между ними, отвернувшись от игроков, которые находятся за одной чертой, и назначает цвет. Те игроки, у которых имеется названный цвет на одежде, переходят на другую сторону поля, за противоположную линию. Остальные ("нарушители") должны перебежать через "светофор". Осаленный "светофором" "нарушитель" становиться водящим.

***"Третий - лишний"***

**Количество участников:**  от 6 человек

Игроки встают в круг по двое (один за другим), лицом к центру круга. Ведущий бежит за свободным игроком по внешнему кругу. Выбрав удачный момент, свободный игрок встает перед одной из пар, и тогда убегать приходиться тому, кто оказывается третьим, последним игроком от центра круга.



Осаленный ведущим свободный игрок сам становиться "догонялкой", и игра продолжается.

***"Пограничники и парашютисты"***

**Количество участников:** от 6 человек

Игра проводиться на площадке 10x20 м. Участники делятся на равные команды - "пограничники" и "парашютисты". "Пограничники" стоят в центре площадки, взявшись за руки и образовав цепочку, "парашютисты" произвольно располагаются на площадке. По сигналу ведущего "пограничники" начинают ловить "парашютистов". Пойманным считается тот игрок, которого окружили "пограничники" (крайние в шеренге игроки сомкнули вокруг него руки). За это "пограничникам" начисляется очко, а пойманный игрок продолжает играть. Через оговоренное время команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков за определенное время. Во время ловли "пограничники" не должны размыкать руки, а "парашютисты" не имеют права разрывать цепь, но они могут выскальзывать из-под рук, уворачиваться.

***"Тише едешь - дальше будешь!"***

**Количество участников:** от 4 человек

Водящий становиться лицом к стенке. Метрах в 10 от него располагаются остальные участники - все на одной линии. Водящий произносит фразу: "Тише едешь - дальше будешь, стоп!" - и резко поворачивается, стараясь заметить, кто из игроков двигается (делает шаг). Задача участников - продвинуться вперед, дойти до водящего и дотронуться до него рукой. Участники могут двигаться только в то время, когда водящий, отвернувшись, произносит слова. Если водящий заметил движение игрока, тот возвращается на исходную линию. Если кому-либо удалось дотронуться д плеча водящего, он занимает его место, и игра продолжается.

***"Иванка"***

**Количество участников:** от 5 человек

На земле чертят круг диаметром 5-10 м — это "лес". В середине - небольшой квадратик - "дом лесовика".

В квадрат помещают "Иванку" и выбирают "лесовика". Остальные - "лебеди"- "летают" за кругом. "Лебеди", "залетая" в "лес", пытаются забрать "Иванку", а "лесовик" - запятнать (коснуться рукой) "лебедей". "Лебедь", которому удается вывести "Иванку" из леса, сам становиться "лесовиком", и игра начинается сначала.

Забегать в "дом лесовика" нельзя. Запятнанные «лебеди" выбывают из игры до смены ролей. "Лесовик" не имеет права выходить из "леса" и все время стоять возле "дома", он должен двигаться по "лесу".

***Игры с различными предметами***

***"Кто дольше?"***

**Количество участников:** от 2 человек

**Что нужно для игры:** скакалка(прыгалки)

Игрок прыгает через прыгалки и считает, сколько раз он прыгнул. Выигрывает тот, кто больше всех пропрыгал.

**Вариант**

* Прыгать, вращая прыгалки назад.
* Перепрыгивать через прыгалки во время бега.
* Переворачивать прыгалки 2 раза во время одного прыжка.
* Перекрещивать руки.
* Прыгать через одни прыгалки вдвоем.
* Прыгать на одной ноге.

***"Массаж БАЗ"***(биологические активные зоны)

Солнце утром рано встало ( поднимают руки вверх,

Всех детишек приласкало потянуться; "фонарики")

Гладит грудку, (правой рукой по часовой стрелке)

Гладит шейку, ( поглаживают большими пальцами сверху вниз)

Гладит носик, (кулачками растирают крылья носа)

Гладит лоб, (пальцами от середины к вискам)

Гладит ушки, (ладонями растирают ушки)

Гладит ручки, (растирают ладони)

Загорают дети. Вот! (руки вверх)

***"Дровосек"*** (упражнение на дыхание)

И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища

1. сцепленные руки вверх - вдох,

2. сцепленные руки вниз - выдох: Ух-х-х (5 раз).

***"Ровным кругом"***

Дети идут по кругу, читая стих:

"Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделает вот так!"

Дети повторяют за воспитателем.

**Средняя группа.**

***"Ровным кругом"***

Дети идут по кругу, читая стих:

"Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделает вот так!"

Дети повторяют за воспитателем.

***"Массаж спины"***

Дети встают друг за другом. ( Наблюдаем за осанкой)

Чики-чики-чики-ща! ( похлопывание

Вот капуста для борща. ладонями)

Покрошу картошки, ( постукивание

Свеколки, морковки, ребром ладони)

Пол головки лучку, ( поколачиваем

Да зубок чесночку. кулачками)

Чики-чики-чики-чок ( поглаживаем

И готов наш борщичок! ладонями)

***"Птички и кошка"***

Чертим круг 7м. или кладем шнур. "Кошка" встает в круг," птички" остаются за кругом. "Кошка" спит. "Птички" залетают в круг за зернышками. Кошка просыпается - ловит птичек; ведет их в середину круга(2-3 птички); выбираем новую кошку.