

# Картотека подвижных игр (младшая группа)

Разработчик:  
Брагина Л.Н.,  
воспитатель ВКК

## Пузырь

*Цель:* научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

*Описание:* дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!».

*Указания:* сначала в игре принимают участие 6-8 детей. При повторении могут играть 12-15.

## Птички в гнездышках

*Цель:* учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

*Описание:* дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

*Указания:* для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

## Мыши и кот

*Цель:* приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

*Описание:* дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот – воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в

свои места – норки. Пойманных мышек кот уводит к себе. После кот еще раз проходит по комнате и снова засыпает.

### **Лохматый пес**

*Цель:* учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.

*Описание:* дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувший нос,  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пес встает и лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место.

### **Трамвай**

*Цель:* учит детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих, учить распознавать цвета.

*Описание:* 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т.е. одни держат шнур правой рукой, а другие левой. Воспитатель держит в руках 3 флажка: желтый, зеленый, красный. Зеленый сигнал – трамвай движется, желтый – замедляет движение, красный – останавливается. Воспитатель поочередно поднимает флажки.

*Указания:* если детей много, можно сделать 2 трамвая; при остановке одни пассажиры выходят из трамвая, а другие заходят, приподнимая шнур.

### **Воробушки и кот**

*Цель:* учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место.

*Описание:* дети становятся на высокие скамеечки (10-12 см), положенные на полу одной стороне площадки – это воробушки на крыше. В другой стороне спит кот. Воспитатель говорит: «Воробушки вылетают на дорогу» – дети прыгивают со скамеек и разбегаются в разные стороны. Просыпается кот «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных уводит к себе.

### **Догони меня**

*Описание:* дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону.

Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети возвращаются на свои места.

Указания: количество играющих 10-12 человек.

### **Найди свой цвет**

*Описание:* воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета. Указания: флажки можно заменить квадратиками, кружочки разного цвета.

### **Не опоздай**

*Описание:* воспитатель раскладывает на полу по кругу кубики (колечки, погремушки). Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по комнате, по сигналу «Не опоздай!» бегут к кубикам.

### **В воротики**

*Описание:* дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

### **С кочки на кочку**

*Описание:* дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу на расстоянии 20 см один от другого обручи. По сигналу дети переходят на другую сторону зала через обручи.

Указания: вместо обручей можно использовать фанерные или резиновые круги на расстоянии 30-35 см. На участке круги можно начертить на земле.

Пройди – не задень

*Описание:* на полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли змейкой и не задевая их.

### **Проползи – не задень**

*Описание:* дети располагаются по одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на сиденья которых положены гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

Указания: можно увеличить расстояние для ползания.

### **Пройди мишкой, проползи мышкой**

*Описание:* дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель напротив располагает друг за дружкой две дуги разного размера. Первая – 50 см, вторая – 30-35 см (на расстоянии 2-3 м от первой). Вызывается ребенок и ему предлагается пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, то есть опираясь на ступни ног и ладони, а под второй – проползи, как мышка (на коленях и ладонях), затем подняться и пробежать бегом на свое место.

### **Кто дальше бросит (мяч, мешочек)**

*Описание:* дети стоят по одной стороне за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу бросают их вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и становятся возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех детей, которые дальше бросили мешочек.

*Указания:* дети бросают то левой, то правой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек. Вес мешочка 150 грамм.

### **Попади в круг**

*Описание:* дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга. В руках у них мешочки с песком, которые они по сигналу воспитателя бросают в круг, по сигналу же подходя, берут свои мешочки и возвращаются на место.

*Указания:* можно увеличить расстояние от круга до детей.

### **Подбрось повыше**

*Описание:* один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать.

*Указания:* мячи берутся диаметром 12-15 см. Одновременно выполняют 10-15 человек.

### **Поймай мяч**

*Описание:* напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

### **Сбей кеглю**

*Описание:* на земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему. *Указания:* мячи диаметром 15-20 см.

### **Поймай комара**

*Описание:* дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».

### **К флагу!**

*Цель:* упражнять детей в беге, быстрому построению по сигналу, учить ходить друг за другом.

*Описание:* дети стоят лицом к воспитателю. Он берет в руки флажок и предлагает подойти поближе и посмотреть на него. Затем говорит «Флаг опускается – дети разбегаются», и флаг опускается. Дети бегут в разные стороны. Через 10-15 секунд воспитатель поднимает флаг и продолжает «Флаг поднимается – дети собираются!». Все подбегают к воспитателю. Игр повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой. Впереди идет один из детей с флагом.

### **Карусель**

*Описание:* положив на пол длинный шнур, воспитатель говорит детям, что это будет карусель, на которой можно покататься. Он предлагает обойти карусель вокруг, побегать около нее, медленно походить. Затем дети, остановившись, берут шнур двумя руками. Воспитатель показывает, как нужно заводить карусель – поднимать шнур и опускать его. Затем, предложив крепче держать за шнур одной рукой, воспитатель ведет карусель, произнося слова:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

Скорость шага увеличивается, постепенно переходит на бег:

А потом кругом, кругом

Да бегом, бегом, бегом!

Заканчивается:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

то влево.

Указания: Игра повторяется до 6 раз то вправо, то влево.

### **Котятта и щенята**

*Описание:* Детей делят на 2 группы. 1 – котятта, 2 – щенята. Котятта находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне площадки. Воспитатель предлагает побегать легко, мягко. На слова воспитателя «щенята», 2 группа детей перелезает через скамейку, они на четвереньках бегут за котяттами и лают. Котятта, мяукая, влезают на гимнастическую стенку.

*Указания:* Воспитатель – рядом. Щенята возвращаются в свои домики; 2-3 раза меняются ролями.

### **Наседка и цыплята**

*Описание:* Дети – цыплята, воспитатель – наседка. На одной стороне площадки огорожено место – это дом цыплят и наседки. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко» По этому сигналу цыплята бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. После того, как все дети подбегут к наседке и побегают по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой.

*Указания:* Игра повторяется несколько раз.

### **Обезьянки**

*Описание:* Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.

*Указания:* можно предложить перебираться с пролета на пролет, не пропуская реек, учить лазать переменным шагом.

### **Целься вернее**

*Описание:* Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина ( расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу воспитателя дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь.

*Указания:* одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу.

### **Школа мяча**

*Описание:* Берется небольшой мяч. Дети играют по одному, по двое и небольшими группами. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

*Виды:*

- 1) Подбросить мяч вверх и поймай его двумя руками. Подбросить вверх и хлопнуть в ладоши перед собой.
- 2) Ударить о землю и поймать двумя руками. Ударить о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой.
- 3) Бросить в стенку, дать стукнуться о землю, отскочить от нее, поймать.

*Подбрось-поймай*

*Описание:* Воспитатель предлагает ребенку бросать и ловить мяч. Сначала вверх, подождать, пока ударится о землю, и только тогда поймать его; затем – ударить о землю и сразу поймать.

### **Сбей булаву**

*Описание:* На полу чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие булавы. Дети по очереди подходят, берут мячи и катят их, стараясь сбить булаву. 3 раза каждый.

### **Мяч через сетку**

*Описание:* Между гимнастическими стойками протягивается сетка (веревка). По обе стороны веревки на расстоянии 1 м от нее проводят линии. Группы детей по 4-6 человек с каждой стороны ставятся на линии друг против друга. Один из детей получает мяч. По сигналу «Начинай», он бросает мяч ребенку стоящему напротив, тот перебрасывает стоящему рядом и т.д. Когда мяч дойдет до последнего, воспитатель отмечает, какие ошибки были у одной и другой команды.

### **Угадай, кто и где кричит**

*Описание:* Дети сидят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звонит в колокольчик. Воспитатель говорит: «Послушайте, где звенит, и найдите колокольчик» когда дети находят колокольчик, воспитатель хвалит их, а затем снова предлагает вернуться к стене. Няня опять звонит в колокольчик, спрятавшись в другом месте.

### **Найди свое место**

*Описание:* Дети образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу воспитателя он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них платок на плечо и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

*Правила:* вставший на место остается в кругу, а опоздавший становится рядом.

### **Прятки**

*Описание:* Воспитатель предлагает детям спрятаться от няни вместе с ней, которая в это время отворачивается. Воспитатель спрашивает: «А где же наши детки?». Няня ищет их.

*Указания:* после того как дети несколько раз спрятались, они смогут спрятаться самостоятельно, а воспитатель будет их искать. Прятаться может и воспитатель, тогда дети его ищут.

### **Зайцы и волк**

*Описание:* Один ребенок – волк, остальные – зайцы. Они чертят себе кружки – дома на одной стороне площадки. Волк в овраге – на другой стороне площадки.

Зайцы скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

Все слова сопровождаются действиями. После последних слов волк бежит за зайцами, они убегают в свои дома. Пойманных волк уводит к себе.

### **Лиса в курятнике**

*Описание:* В курятнике на скамейке сидят куры. На противоположной стороне площадки нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насеста, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают в курятник. Лиса их догоняет. Пойманных уводит в нору. Игра повторяется.

### **Найди себе пару**

*Описание:* Флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу ищут себе пару.

В игре может принимать участие нечетное количество детей, тогда один остается без пары. К нему дети будут обращаться со словами:

Ваня, Ваня не зевай,  
Быстро пару выбирай.

### **У медведя во бору**

*Описание:* За чертой опушки леса. Там сидит медведь. На противоположном конце площадки обозначают дом детей. Дети идут по направлению к лесу, собирая грибы, при этом приговаривая слова:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь сидит,  
И на нас рычит.

После этих слов медведь с рычанием догоняет детей. Пойманных отводит к себе.

### **Ловишки**

*Описание:* Воспитатель назначает ловишку. Он выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка» и догоняет убегающих. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится новым ловишкой. Игра повторяется.

### **Пилоты**

*Описание:* Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» – дети поднимают руки в стороны и бегут врассыпную. «На посадку!» – дети находят свои места, строятся в колонны. Нужно отметить кто быстрее.

### **Пройди – не упади**

*Описание:* Воспитатель чертит на земле две прямые или зигзагообразные линии (на расстоянии 15-20 см одна от другой) длиной 4-5 метров. Дети должны пробежать по дорожке, не оступаясь. Они учатся ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя равновесие.

### **Цветные автомобили**

*Описание:* Дети стоят на краю площадки. Они автомобили. Каждому дается цветной руль. В центре площадки стоит воспитатель. В руках цветные флажки. Когда воспитатель поднимает флажок какого-либо цвета, то бегут дети, в руках которых руль такого же цвета. Когда опускает флажок, то дети направляются в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, игра повторяется.

*Указания:* Воспитатель одновременно может поднимать 2-3 флажка.

### **Бездомный заяц**

*Описание:* По краю площадки нарисованы круги. В этих «домиках» стоят по «зайцу». Волк догоняет одного бездомного зайца. Он, спасаясь, вбегает в домик другому зайцу. Теперь волк бежит за другим зайцем. Игра продолжается.

### **Лошадки**

*Описание:* Дети распределяются в пары по желанию: один – лошадка, другой – кучер. Кучер подвязывает вожжи и едет на лошадке с одного края площадки до другого. Затем дети меняются ролями.

Дети стайкой бегут в указанном направлении на расстоянии до 10 м. каждый ребенок бежит в своем темпе, при этом сохраняя общее направление, не сталкиваясь с бегущими рядом.

### **Через ручеек**

*Описание:* Воспитатель чертит две линии и говорит, что это ручеек. Затем кладет на нее доску (длинной 2-3 м, шириной 25-35 см) – это мостик. Предлагает по нему пройти и наблюдает, чтобы дети не сталкивались. Ходить нужно в одну и другую сторону.

### **Лягушки**

*Описание:* Ребенок приседает и, наклонившись вперед, опирается на руки, отставив их перед собой подальше (прыгает на руки), затем прыжком подтягивает ноги на уровень рук и снова прыгает вперед, и опирается руками о землю. Проделав несколько раз упражнение, ребенок может отдохнуть и затем продолжить его.

### **По дорожке на одной ножке**

*Описание:* Дети становятся на краю площадки. Воспитатель предлагает допрыгать до другого края на правой ноге (5-6 м). обратно можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.