

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №9 г. Жигулёвска СПДС  
№10 «Снежок»

**КАРТотеКА**  
подвижных игр  
в средней группе

Подготовили: воспитатели группы  
Конкина И.И. Попович Н.В.



**Подвижная игра – сложная  
эмоциональная деятельность  
детей, направленная на решение  
двигательных задач, основанных  
на движении и наличии правил**



# Актуальность

Дошкольный возраст является самым благодатным для развития физических качеств человека. Основным видом деятельности дошкольника является игра. Играя в подвижные игры дети овладевают разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазанием без которых нельзя активно заниматься спортом.

Актуальность данной темы тесным образом связана с приоритетными задачами работы нашего учреждения в области физического развития.

В современной педагогике имеется **Триединство целей**, которые взаимосвязаны и достигаются посредством подвижной игры:

- ✓ **Образовательная.** В ходе игры происходит усвоение ребенком определенных знаний в виде правил игры.
- ✓ **Развивающая.** Участвуя в подвижной игре, ребенок развивает свои физические данные (силу, ловкость, подвижность, скорость реакции), а также коммуникативные навыки (учится выигрывать и проигрывать, взаимодействовать со сверстниками ради достижения победы).
- ✓ **Воспитательная.** В процессе игры маленький человек учится соответствовать определенным правилам (пока что выступающим в виде правил игры), в нем воспитываются качества, которые позже пригодятся в процессе жизнедеятельности: старательность, исполнительность, сила воли.

## «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ» (с прыжками)

**Цель:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение 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 (на 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 взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

**Правила:** 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 стенку.



## «САМОЛЁТЫ» (с бегом)

**Цель:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

**Описание.** Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

**Правила:** Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!». По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

**Варианты:** Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.



## «ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ» (с бегом)

**Цель:** закрепить цвета светофора (красный, желтый, зеленый), упражнять детей в умении реагировать на цвет, развивать зрительное восприятие и внимание, ориентировку в пространстве

**Материал:** рули красного, желтого, зеленого цвета, сигнальные карточки или флажки красного, желтого, зеленого цвета.

**Ход игры:** Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется.

**Правила:** Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

**Варианты:** Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.



## «ЛОВИШКИ» (с бегом)

**Цель:** развивать: быстроту реакции, ловкость и сноровку, учить играть в коллективе, соблюдая правила игры.

**Описание игры:** дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 играющих, выбирается новый ловишка.

**Правило:** не поддаваться водящему.

**Варианты:** Ловишки с ленточками. Участникам игры раздаются атласные ленточки, которые дети крепят за резинку шорт, со стороны спины. По команде воспитателя или по свистку, дети начинают произвольно бегать по площадке. А водящий пытается их догнать, срывая при этом ленту. По звуковой команде воспитателя: «В круг становись!», дети снова строятся в круг, а «Ловишка» считает количество лент, которые смог вытянуть у игроков.



## «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ » (с бегом)

**Цель:** Приучать детей поочередно выполнять разные функции (убегать и ловить).

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

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

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

**Правила:** Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

**Варианты:** Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.



## «ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (с прыжками)

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Описание:** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**Правила:** Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

**Варианты:** Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.



## « ПТИЧКИ И КОШКА» (с бегом)

**Цель:** учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

**Ход игры:** В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

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

**Варианты:** Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

## «ПОЗВОНИ В ПОГРЕМУШКУ» (с бегом )

**Цель:** развивать реакцию на сигнал, совершенствовать навыки бега.

**Описание:** дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в погремушку я звоню». Кладет погремушку сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и погремушечку найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю. Игра повторяется.

**Правила:** не толкаться, выполнять задание по сигналу воспитателя.



## «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ» (с бегом)

**Цель:** развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

**Описание игры:** из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймаёт, то меняются ролями.

**Правила:** Охотник может ловить зайца только вне логова. Пробежать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

**Карточка № 31**

## II. игра «Догони мяч»

**Цель:** Учить детей прокатывать мяч по ограниченной поверхности и догонять его, развивать умение бегать в определенно направлении.

**Ход игры:**

**Вариант №1.** Ребенок, берет мяч из корзины и прокатывает его, толкая вперед двумя руками. На команду «Догони мяч» бежит за мячом и ловит его.

**Вариант № 2.** Несколько детей стоят около дорожек шириной 40 см длиной 1,5-2 м. По команде «Прокати мяч» отталкивают мяч и прокатывают его по дорожке.

По команде «Догоните мяч» бегут за мячом и ловят его.

## «Карусель»

Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, менять направление бега по сигналу воспитателя.

Ход игры:

**Вариант №2.** Дети стоят по кругу, взявшись одной рукой за обруч. Идут по кругу и произносят слова:

Ели, ели, ели, ели,  
Завертелись карусели.  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом.

Дети убыстряют шаг, переходят на бег.

Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите.

Дети замедляют ход, переходят на шаг.

Раз, два, раз, два  
Вот и кончилась игра.

Дети приседают и кладут обруч на пол. Повтор игры происходит в другую сторону.

## «Солнышко и дождик»

**Цель:** повышать двигательную активность, вызвать положительные эмоции от совместных действий.  
Развивать внимание.

### **Ход игры:**

Дети сидят на стульчиках или на ковре. Воспитатель говорит:

Дождик, дождик - хватит лить  
Сидят дома деточки,  
Словно птички в клеточки.  
Солнышко, солнышко  
Посвети немножко,  
Выйдут детки погулять,  
Станут бегать и играть.

Дети встают, бегают по комнате, прыгают, веселятся. По сигналу «Дождь» все бегут к стульчикам.  
Звуковой сигнал можно заменить зрительным.



## «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ» (с бегом)

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание игры:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару! », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай! ». Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару. Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

**Правила:** Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.

**Варианты:** Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.



# «Пузырь»

**Цель:** учить детей организовывать круг, делать его шире, уже, согласовывать движения с произносимыми словами.

**Ход игры:**

Дети берутся за руки и образуют круг, стоя близко друг от друга. Воспитатель произносит слова:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

Дети расширяют круг, и держаться за руки до тех пор пока воспитатель не скажет: «Лопни пузырь». Дети садятся на корточки и говорят: «Хлоп, ш-ш-ш». Воспитатель объясняет, что пузырь лопнул и из него идет воздух. Затем дети снова «раздувают» пузырь.



## «ЛОШАДКИ» (с бегом)

**Цель:** приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.

**Описание.** Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т. п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему.

**Правила:** Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

**Варианты:** Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.



## «ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ» (с прыжками)

**Цель:** учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять мышцы ног. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Описание:** зайка серый умывается. Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

*Зайка серый умывается,*

*Видно, в гости собирается.*

*Вымыл носик, вымыл ротик,*

*Вымыл ухо, вытер сухо!*

Зайка прodelывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей.

Тот, к кому подойдет зайка прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

Указания. В кругу могут находиться и несколько заек – 4-5. Они выполняют игровое задание.

**Правила:** внимательно слушать стихотворение и выполнять движения соответственно тексту.

## «ПАСТУХ И СТАДО» (с ползанием и лазаньем)

**Цель:** закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползании на четвереньках по залу.

**Описание:** Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Выбирают пастуха, вручают ему рожок и кнут.

Взрослый произносит слова:

*Рано-рано поутру*

*Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».*

*А коровки в лад ему*

*Затянули: «Му-му-му».*

На слова «Ту-ру-ру-ру» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му» коровки мычат. Затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щелкает кнутом, гонит стадо домой.

Игра может повторяться. Можно несколько изменить сюжет игры, введя в нее волка. В этом случае пастух выгоняет стадо на луг и внимательно следит, не появится ли волк, который охотится за овцами, телятами. Увидев волка, щелкает кнутом, как бы отпугивает его и гонит стадо домой.

**Указания:** для игры нужен простор. Дети не должны сбиваться в одно место.



## «ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ» (с ползанием и лазаньем)

**Цель:** развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

**Описание игры:** дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

**Правила:** внимательно слушать сигналы воспитателя и выполнять действия.

## «КОТЯТА И ЩЕНЯТА» (с ползанием и лазаньем)

**Цель:** развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге.

**Описание игры:** играющие делятся на две группы: одни "котята", другие "щенята", они находятся в разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котята!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места.

После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по - кошачьи" пройти.

**Правила:** действовать по сигналу «Котята».

## «ПОДБРОСЬ-ПОЙМАЙ» (с бросанием и ловлей)

**Цель:** учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.

**Описание:** на двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне.

**Варианты:** если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8—10 раз).

Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.

Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.



## «СБЕЙ КЕГЛЮ» (с бросанием и ловлей)

**Цель:** учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.

**Описание игры:** Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу игроки прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько раз булава была им сбита.

**Варианты:** прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками. Ногой.

## «МЯЧ ЧЕРЕЗ ШНУР» (с бросанием и ловлей)

**Цель:** учить детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер.

**Описание игры:** дети становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от натянутой сетки, берут большие мячи, двумя руками из-за головы бросают через сетку, затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через сетку.

**Варианты:** Две группы игроков встают по обе стороны сетки натянутой на 15см выше поднятой руки ребенка. Дети перебрасывают мяч друг другу из-за головы или от груди или 1 ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, воспитатель подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю.

## «НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО» (на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.

**Описание игры:** дети поворачиваются лицом к стенке, воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.

**Правила:** не подглядывать за воспитателем, куда будет прятать флажок.

**Варианты:** воспитатель говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо - если рядом.

## «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ» (на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом воспитателю. Развивать выдержку, внимание.

**Описание игры:** по сигналу воспитателя дети отворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет платок. Затем дети идут искать платок. Нашедший не показывая вида, подходит к педагогу, и говорит, где он обнаружил платок и становится на своё место в шеренге, или садится на скамейку. Игра продолжается пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется.

**Правила:** не подсказывать остальным участникам, где лежит предмет.



## «КТО УШЁЛ» (на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.

**Описание игры:** дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков, запоминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Угадай, кто ушёл?» если ребёнок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается то снова уходит, прячется другой ребёнок.

**Правила:** не подсказывать водящему, кто из игроков ушёл.

## «ПРЯТКИ» (на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей искать своих товарищей называть их по имени. Развивать ориентировку в пространстве, внимание.

**Описание игры:** по считалке выбирается водящий. Тот становится возле педагога и закрывает глаза, остальные дети прячутся. Водящий говорит: «1, 2, 3, 4, 5, я иду искать!» Обнаружив ребёнка, он называет его по имени, ребёнок выходит из укрытия и подходит к воспитателю. Когда водящий найдёт 4-5 детей, на роль ведущего назначается.

**Варианты:** выбираются два водящих.

**Спасибо за внимание!**

