

Картотека подвижных игр.

Подготовила воспитатель Идиатова О.П

11

следует постепенно ускорять темп.
Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.



выигрывает тот, кто прыгнет 5-7 раз.

1. Ловкие ноги

Цели игры:

- развитие координации движений, чувства равновесия;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы

Необходимый материал. Ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры.

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. После этого правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплю,
Палку я не зацеплю.



3. Кто вперед

Цель игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры.

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней — простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку.

Затем то же делают левой ногой.

Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой



2. Веселый мячик

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышечного аппарата стоп;
- развитие внимания, быстроты реакции.

Необходимые материалы. Мячи размером с ладонь, стулья.

Ход игры.

Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга. Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу.

У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново. Играют 2-3 раза.

Советы взрослым.

Необходимо контролировать правильность осанки.



4. Поймай комара

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы. Прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры.

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга.

В руках у него прут длиной 1-1,5 с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.



9. Прыгалки

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движений;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище нужно держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.



11. Послушный мячик

Цель игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Мячи по числу игроков.

Ход игры.

Ведущий объясняет, что надо лежать, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4 - 6 раз, между ними устраивают соревнование; кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.



10. Кто устоит

Цели игры:

- развитие равновесия;
- укрепление мышц туловища и ног;
- воспитание выдержки, настойчивости,

Необходимые материалы. Обручи или мел.

Ход игры.

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто не устоял на правой ноге, коснувшись пола (земли).



12. А ну-ка донеси

Цели игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- развитие ловкости.

Необходимые материалы. Стулья, простынки,

Ход игры.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.



1. Роботы



Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» - кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

3. Авиасалон

Цель игры:

- воспитание навыков метания;
- развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;
- развитие ловкости, глазомера.

Ход игры.

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетики. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым.

Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки - тогда и зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетики, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.



2. Пакет



Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции на сигнал;
- обучение удерживанию головы в правильном положении;
- закрепление навыков счета.

Необходимый материал. Мел, сумка с карточками, на которых отмечены номера по числу игроков, начиная с 1-го.

Ход игры.

Ведущий на полу вдоль стены чертит две линии на расстоянии 1,5-2-х метров друг от друга - это «улица». За линиями пишутся цифры (от единицы до последней, по числу игроков) - это номера «домов». С одной стороны пишутся четные номера, а с другой - нечетные. Каждый игрок по очереди назначается почтальоном, очередность игроков определяет ведущий с помощью считалки. Ведущий выбирает «почтальона», а остальные игроки получают свои номера и занимают свои «дома», соблюдая правильную осанку. По команде ведущего «почтальон» быстро идет между «домами», вынимает из сумки очередную карточку - «пакет» и отдает ее игроку, стоящему у «дома» с соответствующим номером, со словами: «Вам пакет». Принимающий пакет должен отметить: «Спасибо» и принять стойку «смирно». Выигрывает игрок, который всю игру сохраняет хорошую осанку и быстрее всех и без ошибок разнесет «пакеты».

4. Волшебные слова

Цель игры:

- развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

Ход игры.

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

Советы взрослым.

Следите за правильностью осанки при выполнении движений.



9. Пчелы и медвежата

Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей;
- улучшение функции дыхания;
- развитие быстроты реакции, координации движений;
- воспитание ловкости;
- воспитание смелости.

Необходимые материалы. Скамейка, гимнастическая стенка.

Ход игры. Играющих делят на две группы. Игроки одной группы изображают «пчел», другой - «медвежат». «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медвежата» прячутся за «деревом» (скамейкой). На слова ведущего: «Пчелы, за медом!» игроки спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «медвежата» перелезают через скамейки и на четвереньках подходят к «улью». Ведущий говорит: «Медведи идут!»; «пчелы» бегут обратно, произнося «ж-ж-ж...ж», а «медвежата» на четвереньках скачут к «дереву», «пчелы» занимают свои места в «улье», то есть влезают на гимнастическую стенку.



11. Первым приди, но не беги

Цели игры:

- улучшение дренажной функции бронхов;
- общефизическое воздействие;
- развитие ловкости.

Ход игры.

Дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20-30 м финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувырнуться, перекашиваться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т. п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.



10. Пролезь через обруч

Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей;
- улучшение функции дыхания;
- развитие быстроты реакции, координации движений;
- воспитание ловкости; смелости,

Необходимые материалы. Обручи.

Ход игры.

Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках - против первой, посреди комнаты. Игроки с обручами становятся на оба колена лицом к ребру обруча, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу ведущего игроки, стоявшие у стены, быстро бегут к обручам, становятся на четвереньки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Игроки, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут за игроками из первой шеренги, догоняют их, приводят на свое место и дают им обручи. Затем в обручи пролезают игроки, которые держали обручи



12. Поймай, не сбивай

Цели игры:

- общеукрепляющее воздействие на организм;
- формирование правильной осанки;
- формирование умения активно расслаблять мышцы;
- развитие быстроты реакции, инициативы.

Необходимые материалы. 3 скакалки и 6 стульев.

Ход игры.

Играющие должны преодолеть несколько препятствий. Первое - скакалка, натянутая на 60 см от пола; через 1 м от нее второе препятствие - скакалка, натянутая на высоте 40 см от пола; еще через 1 м третье препятствие - скакалка на высоте 5 см. Игроки, построенные в шеренгу, стоят или сидят перед первым препятствием.

Первое препятствие надо пройти «мышкой», то есть на полусогнутых ногах, опираясь на наружные своды стоп. Дойти до второго препятствия, затем проползти «мышкой», то есть на животе, до третьего препятствия, встать, перепрыгнуть его и присесть «лягушкой», то есть встать на четвереньки. После этого играющий должен быстро выпрямиться, поймать брошенный ведущим мяч, отойти с ним в сторону и наблюдать за тем, как будут выполнять упражнения другие дети.



1. Косари

Цели игры:

- развитие мышц плечевого пояса;
- формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры.

Ведущий предлагает ребенку «покосить траву». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперед, вправо - вдох):

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И палено взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.



3. Едем за арбузами

Цели игры:

- улучшение глубины и ритма дыхания;
- укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки;
- тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры,

Необходимые материалы. 3-4 мяча разной формы.

Ход игры.

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему - это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети производят «гу-гу-гу» - поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2-3 минуты останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» - поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «ш-ш-ш» губы складывались в трубочку



2. Ралли на велосипеде

Цели игры:

- развитие быстроты реакции;
- стимуляция функции дыхания;
- укрепление мышц туловища и конечностей.

Необходимые материалы. Велосипеды или самокаты.

Ход игры.

Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.



4. С ног на голову

Цель игры:

- укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимый материал. Салфетка.

Ход игры.

Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой - вверх ногами, при этом тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.



5. Посмотри, что на ногах

Цели игры:

- укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;
- тренировка правильного выполнения команд.

Необходимые материалы. Разноцветные ленточки, различная обувь, коврик.

Ход игры.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги.

Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1-2-3-4), после чего медленно опускает на коврик голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.



7. Юные балерины и танцоры

Цель игры:

- развитие равновесия и координации движений.

Необходимый материал. Стул.

Ход игры.

Игрок, стон на левой ноге, сгибает правую ногу.

Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой.

Левая держится за спинку стула.

Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.



6. Восточный носильщик

Цели игры:

- развитие координации движений, равновесия;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Поднос или книга, кубик.

Ход игры.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед.

Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены.

После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться и так несколько раз.

Руки должны быть полностью расслабленными.



8. Бильбоке

Цель игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

Необходимые материалы. Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

Ход игры.

Играющие поочередно ловят кольцо на палочку.

Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков).

Играть могут 3—5 игроков.

Выигравшие в 2—3 играх игроки соревнуются между собой.



5. Пузырь лопнул

Цели игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

Необходимые материалы. Фанты из бумаги.

Ход игры.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - лети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у детей не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.



7. Идет коза по лесу

Цели игры:

- развитие координации движений конечностей, туловища;
- улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскаками. «Коза» идет так же, но в кругу. Все поют:

Идет коза по лесу, по лесу.

Нашла коза принцессу, принцессу.

«Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем
(прыгают на двух ногах)

и ножками подрыгаем (дети подскоком
выставляют поочередно ноги вперед),

и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают),
и ножками потопаем, потопаем, потопаем (топают).

Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».



6. Порви цепь

Цели игры:

- обще укрепляющее воздействие на организм;
- формирование правильной осанки;
- воспитание творческого решения задачи;
- развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры.

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.



8. Зайцы и совы

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- воспитание чувства партнера и коллектива.

Ход игры. Ведущий с помощью считалки определяет «сову», а игроков ставят в круг с промежутками между собой в два шага - они «зайцы». Лица всех обращены к внешней стороне круга. За чертой, вне круга, в «гнезде» находится сова. Задача «зайчиков» заключается в том, чтобы не дать «сове» залететь в середину круга. По сигналу ведущего начинается игра. «Сова», взмахивая «крыльями» (руками), летит, стараясь залететь в круг. «Сова» не сможет проникнуть в круг лишь в том случае, если «зайцы», заметив, в каком направлении «летит» «сова», быстро возьмутся за руки, образуя цепочку (препятствие), через которую «сова» не сможет пролететь, «Сова» возвращается в «гнездо», а «зайцы» дразнят «сову», показывают, как стучат у них зубы, когда они едят морковку. Игра продолжается. Если «зайцы» не успели соединить руки, и «сова» сумела «залететь» в круг, то «совой» становится «заяц», по чьей вине она оказалась в кругу, а бывшая «сова» - «зайцем».

Игра может быть продолжена уже с новой «совой».

