



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

### “С КОЧКИ НА КОЧКУ”

#### ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ПРЫЖКАХ ВПЕРЕД, РАЗВИВАТЬ СИЛУ ТОЛЧКА, СОГЛАСОВАННОСТЬ РУК И НОГ.

#### ХОД ИГРЫ:

НА ПЛОЩАДКЕ ОБОЗНАЧАЮТ ДВЕ ЛИНИИ – ДВА БЕРЕГА МЕЖДУ КОТОРЫМИ БОЛОТО. ВОСПИТАТЕЛЬ КЛАДЕТ ПЛОСКИЕ ОБРУЧИ – КОЧКИ НА РАЗНОМ РАССТОЯНИИ ДРУГ ОТ ДРУГА 30, 40, 50, 60, 70, 80 СМ. ИГРАЮЩИЕ СТОЯТ НА ОДНОМ БЕРЕГУ. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПЕРЕПРАВЛЯТЬСЯ НА ДРУГОЙ БЕРЕГ ЧЕРЕЗ БОЛОТО, ПРЫГАЯ ИЗ ОБРУЧА В ОБРУЧ. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ОСТУПИТСЯ ПОПАДАЕТ В БОЛОТО. ЕГО МОЖЕТ ВЫРУЧИТЬ РЕБЕНОК, НАЗНАЧЕННЫЙ ВОСПИТАТЕЛЕМ. РЕБЕНОК ПОДАЕТ РУКУ И ПОКАЗЫВАЕТ ДОРОГУ ИЗ БОЛОТА.





## "МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ"



### ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ПЕРЕБРАСЫВАНИИ МЯЧА ЧЕРЕЗ СЕТКУ, ЛОВИТЬ ЕГО.

### ХОД ИГРЫ:

ПОСЕРЕДИНЕ ПЛОЩАДКИ ИЛИ ЗАЛА НАТЯГИВАЕТСЯ СЕТКА НА УРОВНЕ ГРУДИ РЕБЕНКА. ПО РАЗНЫЕ СТОРОНЫ ОТ СЕТКИ СТОЯТ ДЕТИ НА РАССТОЯНИИ 1 МЕТРА НАПРОТИВ ДРУГ ДРУГА. ПО КОМАНДЕ РЕБЕНОК ПЕРЕБРАСЫВАЕТ МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ, РЕБЕНОК ДРУГОЙ КОМАНДЫ ЕГО ЛОВИТ И ПЕРЕБРАСЫВАЕТ СЛЕДУЮЩЕМУ И Т.Д. КОГДА МЯЧ ДОЙДЕТ ДО ПОСЛЕДНЕГО ИГРОКА, ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДВОДИТ ИТОГИ И ОТМЕЧАЕТ ЛУЧШЕГО ИГРОКА.

ПРИ ПОВТОРЕНИИ ИГРЫ ПЕРВОЙ МЯЧ БРОСАЕТ ДРУГАЯ КОМАНДА.



## "ЗАЙЦЫ И ВОЛК"



### ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ПРЫЖКАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД, ТРЕНИРОВАТЬ ЛОВКОСТЬ, СОГЛАСОВАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ РУК И НОГ.

### ХОД ИГРЫ:

ОДНОГО ИЗ ИГРАЮЩИХ ВЫБИРАЮТ ВОЛКОМ, ОСТАЛЬНЫЕ ДЕТИ – ЗАЙЦЫ. НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ ЗАЙЦЫ УСТРАИВАЮТ СЕБЕ ДОМИКИ (ЧЕРТЯТ КРУЖОЧКИ). В НАЧАЛЕ ИГРЫ ЗАЙЦЫ СТОЯТ В СВОИХ ДОМИКАХ, ВОЛК – НА ДРУГОМ КОНЦЕ ПЛОЩАДКИ (В ОБРАТЕ).

ВОСПИТАТЕЛЬ ГОВОРИТ:  
"ЗАЙЦЫ СКАЧУТ, СКОК, СКОК, СКОК  
НА ЗЕЛЕНЬЕ НА ЛУЖОК  
ТРАВКУ ЩИПЮТ, КУШАЮТ,  
ОСТОРОЖНО СЛУШАЮТ –  
НЕ ИДЕТ ЛИ ВОЛК."

ЗАЙЦЫ ВПРЫГИВАЮТ ИЗ ДОМИКОВ И РАЗБЕГАЮТСЯ ПО ПЛОЩАДКЕ. ОНИ ТО ПРЫГАЮТ НА ДВУХ НОГАХ, ТО ПРИСАЖИВАЮТСЯ, ЩИПЮТ ТРАВКУ И ОГЛЯДЫВАЮТСЯ НА ПОСЛЕДНИЕ СЛОВА ВОСПИТАТЕЛЯ. ВОЛК ВХОДИТ ИЗ ОБРАТА И СЕЖИТ ЗА ЗАЙЦАМИ, СТАРАЯСЬ ИХ ПОЙМАТЬ. ЗАЙЦЫ УБЕГАЮТ В СВОЙ ДОМИК. ПОЙМАННЫХ ЗАЙЦЕВ ВОЛК УВОДИТ В ОБРАТ. ИГРА ВОЗОБНОВЛЯЕТСЯ.





## “САМОЛЁТЫ”

### ЦЕЛЬ:

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ БЕГАТЬ ВРАССЫПНУЮ, УМЕНИЕ РЕАГИРОВАТЬ НА РАЗЛИЧНЫЕ СИГНАЛЫ

### ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ СТРОЯТСЯ В 3 - 4 КОЛОННЫ В РАЗНЫХ МЕСТАХ ПЛОЩАДКИ, КОТОРЫЕ ОТМЕЧАЮТСЯ ФЛАЖКАМИ. ИГРАЮЩИЕ ИЗОБРАЖАЮТ ЛЁТЧИКОВ, ОНИ ГОТОВЯТСЯ К ПОЛЁТУ, ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ “К ПОЛЁТУ ГОТОВЬСЯ!” ДЕТИ ДЕЛАЮТ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ - ЗАВОДЯТ МОТОРЫ, “ЛЕТИТЕ” - ГОВОРИТ ПЕДАГОГ. ДЕТИ РАССТАВЛЯЮТ РУКИ В СТОРОНЫ И ЛЕЯТ ВРАССЫПНУЮ ПО ПЛОЩАДКЕ. ПО СИГНАЛУ “НА ПОСАДКУ” - ДЕТИ НАХОДЯТ СВОИ МЕСТА И ПРИЗЕМАЮТСЯ ( СТРОЯТСЯ В КОЛОННЫ И ОПУСКАЮТ РУКИ)



## “НАЙДИ СВОЙ ГРИБОК”

### ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ОРИЕНТИРОВКЕ В ПРОСТРАНСТВЕ, РАЗВИВАТЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.

### ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ ДЕЛЯТСЯ НА 3 - 4 ГРУППЫ, У КАЖДОЙ ГРУППЫ МАКЕТ СВОЕГО ГРИБОЧКА ( БЕЛЫЙ, ЛИСИЧКА И Т.Д.), ВОСПИТАТЕЛЬ ВКЛЮЧАЕТ МУЗЫКУ, ПОД КОТОРУЮ ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ ЛЮБИМОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ ДВИЖЕНИЕ. В ЭТО ВРЕМЯ ВОСПИТАТЕЛЬ ПЕРЕСТАВЛЯЕТ ГРИБЫ. ПО ОКОНЧАНИИ МУЗЫКИ, ДЕТИ ДОЛЖНЫ БЫСТРО НАЙТИ СВОЙ ГРИБ.

ЭТУ ИГРУ МОЖНО ПРОВОДИТЬ В ВИДЕ СОРЕВНОВАНИЯ МЕЖДУ ГРУППАМИ ДЕТЕЙ “ КТО ВПЕРЕД НАЙДЕТ СВОЙ ГРИБОК?”



## "ЛИСА В КУРЯТНИКЕ"



### ЦЕЛЬ:

ЗАКРЕПИТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ СПРЫГИВАТЬ С ВОЗВЫШЕННОСТИ, МЯГКО ПРИЗЕМАЯСЬ НА ПОЛ  
РАЗВИВАТЬ СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ  
ЛОВКОСТЬ

### ХОД ИГРЫ:

НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ СТАВЯТСЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЬЯКИ - ЭТО НАСЕСТ ДЛЯ КУР.  
НАА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЕ НААХОДИТСЯ НОРАА ЛИСЫ, КОТОРУЮ ВЫБИРАЮТ С ПОМОЩЬЮ СЧИТАЛОЧКИ ИЛИ НАЗНАЧАЕТ ВОСПИТАТЕЛЬ.  
ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ КУРЫ СПРЫГИВАЮТ С НАСЕСТА И ХОДЯТ, БЕГАЮТ ПО ПЛОЩАДКЕ. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ - "ЛИСА", ДЕТИ - КУРЫ УБЕГАЮТ НА НАСЕСТ, А ЛИСА СТАРАЕТСЯ ИХ ПОЙМАТЬ (ДОТРОНУТЬСЯ). НЕ УСПЕВШУЮ СПАСТИСЬ КУРИЦУ, ЛИСА УВОДИТ К СЕБЕ В НОРУ, ИГРА ПОВТОРЯЕТСЯ С НОВА.



## "НАЙДИ СВОЙ ДОМИК"



### ЦЕЛЬ:

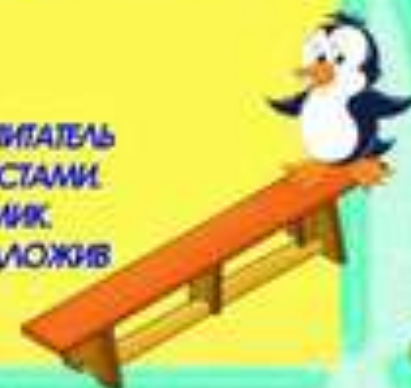
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ, РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ.

### ХОД ИГРЫ:

ИГРАЮЩИЕ СИДЯТ НА 3-4 ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЬЯКАХ. У ДЕТЕЙ БОЛЬШИЕ КРАСИВЫЕ ИГРУШКИ (НА КАЖДОЙ СКАМЬЯКЕ СВОЯ ОДНА ИГРУШКА). ВОСПИТАТЕЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ ДЕТЯМ ПОЙТИ ПОГУЛЯТЬ. ДЕТИ ВСТАЮТ СО СКАМЕЕК И ХОДЯТ ПО ПЛОЩАДКЕ, ПРИ ЭТОМ ВЫПОЛНЯЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО УКАЗАНИЮ ВОСПИТАТЕЛЯ. ЗАТЕМ ВОСПИТАТЕЛЬ ГОВОРИТ: "ДОЖДЬ (СНЕГ) ПОШЕЛ" - ДЕТИ ДОЛЖНЫ ВЕРНУТЬСЯ ИМЕННО В СВОЙ ДОМИК.

### УСЛОЖНЕНИЕ

ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ ДЕТЕЙ ВОСПИТАТЕЛЬ НЕЗАМЕТНО МЕНЯЕТ ИГРУШКИ МЕСТАМИ. ЗАДАЧА ДЕТЕЙ НАЙТИ СВОЙ ДОМИК. УСЛОЖНИТЬ МОЖНО ИГРУ, ПРЕДЛОЖИВ ДЕТЯМ: "КТО ПЕРВЫЙ НАЙДЕТ СВОЙ ДОМИК".



## "МЫШКИ В НОРКАХ"



### ЦЕЛЬ:

УЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРЫГАТЬ НА ДВУХ НОГАХ, ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД,  
РАЗВИВАТЬ ЛОВКОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ.

### ХОД ИГРЫ:

В ОДНОЙ СТОРОНЕ КОМНАТЫ РАССТАВЛЕНЫ ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ПОДЛЕЗАНИЯ – ЭТО НОРКИ ДЛЯ МЫШЕЙ, НА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЕ – ДОМ КОТА. ПО СЕРЕДИНЕ ЛУЖАЙКА, ДЕТИ СИДЯТ ЗА ПРЕПЯТСТВИЕМ НА КОРТОНКАХ – МЫШКИ В НОРКАХ, РЕБЕНОК – КОТ СИДИТ НА СЕРЕДИНЕ ПЛОЩАДКИ, ПРИТВОРИВШИСЬ СТЫЖИМ. ДЕТИ ПОДЛЕЗАЮТ ПОД ПРЕПЯТСТВИЕМ, А ЗАТЕМ ПРЫГАЮТ ПО ЛУЖАЙКЕ, ПРОДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ «КОТ» МЫШКИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ НА СВОИ МЕСТА, А КОТ ПЫТАЕТСЯ ИХ ПОЙМАТЬ (ОСАЛИТЬ).



## "ЦЕЛЬСЯ ВЕРНЕЕ"



### ЦЕЛЬ:

УЧИТЬ ДЕТЕЙ БРОСАТЬ ПРЕДМЕТЫ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ.

### ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ В КРУГ, КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ДЕРЖИТ В РУКАХ МЯЧИК. В ЦЕНТРЕ КРУГА СТОИТ КОРЗИНА (РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ДЕТЬМИ И КОРЗИНОЙ НЕ БОЛЕЕ 1,5-2 М). ВОСПИТАТЕЛЬ ДАЕТ КОМАНДУ, И ДЕТИ НАЧИНАЮТ БРОСАТЬ МЯЧИКИ В КОРЗИНУ, ЗАТЕМ ПОДХОДЯТ К НЕЙ И ЗАБИРАЮТ СВОИ МЯЧИ. ИГРА ПОВТОРЯЕТСЯ.



## “ПРОКАТИ В ВОРОТА”



### ЦЕЛЬ:

УКРЕПЛЯТЬ МЫШЦЫ РУК, НОГ, ЖИВОТА,  
РАЗВИВАТЬ СОГЛАСОВАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ,  
ЛОВКОСТЬ

### ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ В ДВЕ КОЛОННЫ В ВИДЕ  
ВСТРЕЧНОЙ ЭСТАФЕТЫ. ПО СЕРЕДИНЕ СТАВЯТСЯ  
ВОРОТА (ВЫСОТА 15-20 СМ.). РЕБЕНОК ИЗ 1 КОЛОННЫ  
БЕРЕТ МЯЧ, ПРОКАТЫВАЕТ В ВОРОТА И БЕЖИТ ЗА НИМ,  
ПРОПОЛЗАЯ ПОД РЕЙКОЙ ВОРОТ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ;  
ЗАТЕМ ВЫПРЯМЛЯЕТСЯ И ПЕРЕДАЕТ МЯЧ БРОСКОМ  
РЕБЕНКУ СО 2-ОЙ КОЛОННЫ. ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ  
ДО ТЕХ ПОР, ПОКА КОЛОННЫ НЕ ПОМЕНЯЮТСЯ  
МЕСТАМИ.



## “ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ”



### ЦЕЛЬ:

ЗАКРЕПИТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ВЛЕЗАТЬ НА  
ЛЕСЕНКУ – СТРЕМЯНКУ И НА ГИМНАСТИЧЕСКОЮ  
СТЕНКУ. БЕГАТЬ ВРАССЫПНУЮ, УПРАЖНЯТЬСЯ В  
ЛОВКОСТИ, БЫСТРОТЕ

### ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ – ПТИЦЫ НАХОДЯТСЯ НА ЛЕСЕНКЕ – СТРЕМЯНКЕ  
И НА НИЖНИХ ПЕРЕКЛАДИНАХ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ  
СТЕНКИ. ПОСЛЕ СЛОВ ВОСПИТАТЕЛЯ “СОЛНЫШКО  
СВЕТИТ, ПОРА В ДОРОГУ”, ДЕТИ СЛЕЗАЮТ С  
ЛЕСЕНКИ – СТРЕМЯНКИ И ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ  
И БЕГАЮТ ПО ПЛОЩАДКЕ, РАЗМАХИВАЯ  
РУКАМИ – КРЫЛЬЯМИ. ПОСЛЕ СЛОВ ВОСПИТАТЕЛЯ  
“ВЕТЕР (ДОЖДЬ)” - ДЕТИ С НОВА ВЛЕЗАЮТ НА  
СТРЕМЯНКУ ИЛИ ГИМНАСТИЧЕСКОЮ СТЕНКУ.



## "ХИТРАЯ ЛИСА"

**ЦЕЛЬ:**  
УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В БЕГЕ, ЛОВКОСТИ,  
РАЗВИВАТЬ СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА.

### ХОД ИГРЫ:

ИГРАЮЩИЕ СТОЯТ ПО КРУГУ НА РАССТОЯНИИ ОДНОГО ШАГА ДРУГ ОТ ДРУГА. ВОСПИТАТЕЛЬ ПРОСИТ ВСЕХ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА, ЗАТЕМ ОБХОДИТ ДЕТЕЙ ЗА КРУГОМ И ДОПРАГИВАЕТСЯ ДО ОДНОГО РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ СТАНОВИТСЯ ХИТРОЙ ЛИСОЙ. ЗАТЕМ ПРЕДЛАГАЕТ ДЕТЯМ ОТКРЫТЬ ГЛАЗА И ПОЗВАТЬ ЛИСУ. ДЕТИ ОТКРЫВАЮТ ГЛАЗА И СПРАШИВАЮТ ХОРОМ "ХИТРАЯ ЛИСА, ГДЕ ТЫ?" ПРИ ЭТОМ СМОТРЯТ ДРУГ НА ДРУГА. ПОСЛЕ ТРЕТЬЕГО РАЗА ЛИСА БЫСТРО ВЫПРЫГИВАЕТ НА СЕРЕДИНУ СО СЛОВАМИ "Я ЗДЕСЬ". ВСЕ ИГРАЮЩИЕ РАЗБЕГАЮТСЯ ПО ПЛОЩАДКЕ, А ЛИСА ИХ ЛОВИТ. ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЛИСА ПОЙМАЕТ 2 - 3 ДЕТЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЬ ПРОСИТ ДЕТЕЙ СНОВА ПОСТРОИТЬСЯ В КРУГ ДЛЯ ВЫБОРА НОВОЙ ЛИСЫ.

## "МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА"

### ЦЕЛЬ:

ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ У ДЕТЕЙ УБЕГАТЬ ОТ ЛОВЯЩЕГО,  
ТРЕНИРОВАТЬ ЛОВКОСТЬ, ВНИМАНИЕ, РАЗВИВАТЬ  
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА.

### ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ СТОЯТ НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ, ПЕРЕД НИМИ ПРОВОДИТСЯ ЧЕРТА. НА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ ТАКЖЕ ПРОВОДИТСЯ ЧЕРТА, СБОКУ ОТ ДЕТЕЙ (НА СЕРЕДИНЕ ПЛОЩАДКИ) НАХОДИТСЯ ЛОВИШКА.

ДЕТИ ПРОИЗНОСЯТ СЛОВА ТЕКСТА:  
МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА,  
ЛЮБИМ БЕГАТЬ И ИГРАТЬ,  
НУ, ПОПРОБУЙ НАС ДОГНАТЬ!  
РАЗ, ДВА, ТРИ - ЛОВИ!

ПОСЛЕ СЛОВ «ЛОВИ», ДЕТИ ПЕРЕБЕГАЮТ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ ПЛОЩАДКИ, А ЛОВИШКА ИХ ЛОВИТ. ТОТ, КТО НЕ УСПЕЛ ДОБЕЖАТЬ ДО ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЧЕРТЫ, И ЕГО КОСНУЛСЯ ЛОВИШКА РУКОЙ, СЧИТАЕТСЯ ПОЙМАННЫМ. ЕГО ЛОВИШКА УВОДИТ К СЕБЕ В ДОМ.