

2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[КАРТотеКА ПОДВИЖНЫХ ИГР для детей среднего возраста 4-5 лет]

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

К четырем годам у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивает расстояние для бега, метания, высоту прыжков; подбирает игры, упражняющие в ловкости, смелости, выдержке.

В средней группе педагог уже распределяет роли среди детей. Роль ведущего поначалу поручается детям, которые могут с ней справиться. Если ребенку не по силам четко выполнить задание, он может потерять веру в свои возможности и его трудно будет привлечь к активным действиям.

Педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, честность, справедливость.

В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка» и др., несюжетные игры: «Найди себе пару», «Чье звено скорее соберется?» и др. Как и в младшей группе, педагог, проводя сюжетную игру, использует образный рассказ. Сказочные игровые образы побуждают ребенка комбинировать реальные черты воспринимаемого сюжета в новые сочетания.

Воображение ребенка пятого года жизни носит воссоздающий характер, поэтому воспитатель должен все время направлять его развитие. Здесь также велика роль образного сюжетного рассказа. Объяснение сюжета занимает не более полутора минут. Оно снижает двигательную активность детей, моторную плотность игры. Вместе с тем увлеченность ребят игрой дает возможность решать воспитательные задачи в комплексе.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ

САМОЛЕТЫ

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Содержание игры:

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками — заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях.

По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в

колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

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

Задачи:

Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу.

Упражнять детей в беге, ходьбе.

Содержание игры:

Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета.

Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора.

Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж.

Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

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.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Задачи:

Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Содержание игры:

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру.

А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

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.

ПТИЧКА И КОШКА

Задачи:

Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Содержание игры:

На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

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.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Задачи:

Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары.

Упражнять в беге, распознавании цветов.

Развивать инициативу, сообразительность.

Содержание 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!».

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.

ЛОШАДКИ

Задачи:

Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Содержание игры:

Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами

возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом.

После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

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.

ПОЗВОНИ В ПОГРЕМУШКУ

Задача: развивать реакцию на сигнал, совершенствовать навыки бега.

Содержание игры:

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

Задача: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Содержание 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 поймает, то меняются ролями.

Правила: охотник может ловить зайца только вне логова. Пробегать 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.

ЛОВИШКИ

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

Содержание 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.

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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

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

Содержание игры:

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.

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Содержание игры:

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.

ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ

Задачи: 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.

Содержание игры:

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 проделывает 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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

ПАСТУХ И СТАДО

Задачи: закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползание на четвереньках по залу.

Содержание игры:

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.

ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ

Задачи: развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.

Содержание 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

Задачи: развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге.

Содержание 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».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

ПОДБРОСЬ — ПОЙМАЙ

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

Содержание игры:

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 БУЛАВУ

Задачи:

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

Содержание 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 СЕТКУ

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

Содержание 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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ, НА ВНИМАНИЕ

НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО

Задачи:

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

Содержание 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

Задачи:

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

Содержание 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

Задачи:

учить детей угадывать тех детей, которые уходят.
Развивать память, внимание.

Содержание 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

Задачи:

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

Содержание 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.

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Задачи:

Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Содержание игры:

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят

«Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

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.