Картотека подвижных игр для детей от 3 до 7 лет



П/И: «ТИШИНА».

Основное движение: Ходьба.

Описание игры:

Дети идут по кругу и произносят вместе с воспитателем слова:

«У пруда тишина
Не колышется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.»

По окончании слов дети останавливаются, приседают, закрывают глаза. Воспитатель проверяет все ли дети сидят неподвижно. Потом говорит:

«Зашумели камыши
И проснулись малыши».

Дети встают и говорят:

«А проснулись, потянулись».

П/И: «БЕГИТЕ КО МНЕ».

Основное движение: Бег.

Описание игры:

Воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону и говорит: «Бегите ко мне».

Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их. Когда малыши соберутся воспитатель переходит на другую сторону и вновь говорит: «Бегите ко мне».

П/И: «САМОЛЁТЫ»

Основное движение: Бег.

Описание игры:

Дети садятся на корточки.

По команде: « Заводим моторчики» - делают вращательные движения руками.

«Расправляем крылышки» - разводят руки в стороны.

«Полетели» - бегают в разных направлениях, стараясь не наталкиваться друг на друга.

По команде: «На посадку!» - приседают на корточки.

П/И: «СОЛНЫШКО».

Основное движение: Бег

Описание игры:

Дети, взявшись за руки идут по кругу и говорят слова:

«Солнышко-ведрышко,
Выгляни в окошко
Детки гуляют
Тебя поджидают».

Водящий в шапочке Солнышка выходит в круг и говорит:

«Ну-ка не зевайте,
Быстро убегайте!»

П/И: «МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ».

Основное движение: Прыжки, бег.

Описание игры:

Воспитатель предлагает детям попрыгать, как мячики, а сам произносит текст

«Мой веселый звонкий мяч
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой
Не угнаться за тобой!»

А я догоню – на эти слова дети перестают прыгать и разбегаются.
Воспитатель догоняет.

П/И: «КОТ И МЫШИ».

Основное движение: Бег.

Описание игры:

Выбирается водящий – кот.
Дети сидят в своих домиках (на стульчиках, в обручах, на корточках).
Воспитатель говорит:

«Кот мышей сторожит
Притворился, буд-то спит». Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях.

«Тише мыши не шумите
И кота не разбудите».

Через некоторое время воспитатель говорит:

«Кот проснулся!»

Ребенок изображающий кота кричит: «Мяу!» и догоняет малышей, а те бегут в норки.

П/И: «ВОЛК-ВОЛЧОК»
Основное движение: Ходьба, бег.
Описание игры:
Выбирается водящий. Он стоит в центре круга. Дети идут по кругу и говорят слова:
«Волк-волчок,
шерстяной бочок,
через ельник бежал,
в можжевельник попал,
зацепился хвостом,
ночевал под кустом.»
Дети убегают в домики.

П/И: «ОГУРЕЧИК»
Основное движение: Бег, ходьба.
Описание игры:
Выбирается водящий. Он стоит в центре круга. Дети идут по кругу и произносят слова:
«Огуречик, огуречик
Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.»
Дети убегают, а водящий их ловит.

П/И: «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»
Основное движение: Ходьба, бег, прыжки.
Описание игры:
Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая – красного. По сигналу воспитателя «Погуляйте, кто где хочет.» Дети ходят врассыпную: как «лошадки», как «мышки» или прыгают.
По сигналу «Раз, два, три – пару найди!» Дети находят одинаковый платочек и встают парами. Если количество детей не четное, то воспитатель играет вместе с детьми.

П/И: «ДОГОНИ МЯЧ»
Основное движение: Бег
Описание игры:
Воспитатель прокатывает мяч в прямом направлении. Предлагает детям догнать его.
Догнавший ребенок несет мяч воспитателю. (Один мяч или по количеству детей в зависимости от возраста)

П/И:«ВОРОБЫШКИ И КОТ ».
Основное движение: Ходьба, бег.
Описание игры:
Дети - «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем и говорят:
«Котя, котенька, коток,
Котя- серенький хвосток.
Он на бревнышке лежит,
Притворился будто спит.
Котя глазки открывай,
И ребяток догоняй. »
«Кот» кричит «Мяу!» и догоняет детей.

П/И: «МЕДВЕДЬ».
Основное движение: Бег, ходьба.
Описание игры:
Выбирается водящий. Он стоит в центре круга. Дети идут по кругу со словами:
«Он большой и косолапый,
Говорят, сосет он лапу.
Громко может он реветь,
А зовут его …»
Водящий говорит: «Медведь».
Дети убегают, «медведь» догоняет.
Младшая группа: дети убегают в домики.
Средняя группа: дети бегают врассыпную, кого поймали тот садится.
Старший возраст: пойманный ходит по обручу приставным шагом, по гимнастической палке, занимается на диске здоровья

П/И: «ВЕТЕРОК»
Основное движение: Бег, прыжки.
Описание игры:
Выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Воспитатель говорит:
«Из – за елки на опушке
Чьи-то выглянули ушки. (дети присели и показывают ушки)
Лапки заек замерзают,
Зайки лапки согревают
(встали, согревают лапки)
Стали прыгать и скакать,
Стали весело играть.» (дети прыгают).
Воспитатель говорит:
«Ну-ка, ветер, не зевай

И зайчишек догоняй!»
Водящий догоняет детей

П/И: « ЗАЙЦЫ И ВОЛК»
Основное движение: Прыжки, бег.
Описание игры:
Одного из играющих выбирают «волком». Остальные дети изображают «зайцев».
Они находятся в домиках (обручи, стульчики). Волк находится на противоположной стороне.
Воспитатель говорит:
«Зайки скачут скок, скок, скок.
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Острожно слушают –
Не идет ли серый волк».
Под слова воспитателя дети выходят из своих домиков и изображая зайчиков скачут на полянку. На последнее слово «Волк!» выбегает водящий и старается догнать зайцев.

П/И: «ХИТРАЯ ЛИСА»
Основное движение: Ходьба, бег.
Описание игры:
Дети идут по кругу и говорят слова:
«Ходит, бродит вдоль села,
Плутовка – рыжая лиса.
Как ее нам увидать?
Лап плутовки избежать.»
Воспитатель незаметно дотрагивается до ребенка, который становится «хитрой лисой». Дети хором спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?». «Хитрая лиса выбегает в центр со словами: «Я здесь!».
Все разбегаются, а водящий ловит.
Пойманные дети замирают на месте, поднимая руки в стороны. Остальные дети стараются их выручить, дотронуться рукой или пролезть между ног.

П/И: « ЛОХМАТЫЙ ПЕС »
Основное движение: Бег, ходьба.
Описание игры:
Один из детей изображает «пса». Он ложится на коврик или приседает. Дети тихонько подходят к нему со словами:
«Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему разбудим
И посмотрим, что-же будет…»
«Пес» вскакивает и начинает лаять. Дети разбегаются. «Пес» гонится за ними.

П/И: «ВОЛК И ЗАЙЧАТА»
Основное движение: Бег, ходьба.
Описание игры.
Выбирается водящий. Он стоит в центре круга. Дети идут по кругу и произносят слова:
«Он всегда по лесу рыщет,
За кусом зайчаток ищет.
Он зубами щелк да щелк…»
Водящий говорит: «Угадали? Это волк!»
Дети убегают «волк» догоняет.

П/И:«УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ»
Основное движение: Ходьба.
Описание игры:
Считалкой выбирается водящий. Он стоит в кругу.
Дети идут по кругу и произносят слова:
«Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты загадку отгадай-
Кто позвал тебя узнай!»
Дети останавливаются. Водящий закрывает глаза.
Воспитатель предлагает одному из детей позвать водящпего по имени.
Если водящий узнает, то следующим водящим становится тот кто его позвал.
Игра продолжается с другим водящим или с прежним.

П/И: «ВОЕВОДА»
Основное движение: Передача мяча, бег.
Описание игры.
Играющие стоят в кругу и передают мяч по кругу со словами:
«Катится мяч в круг хоровода,
Кто его взял, тот воевода.»
Ребенок у которого оказался мяч говорит:
«Я сегодня воевода,
Убегу из хоровода.»
Бежит за кругом, кладет мяч на пол за спину одного из игроков. Дети встают спиной друг к другу и по команде:

«Раз, два не воронь и беги, как огонь!» бегут в противоположные стороны обегая круг. Прибежавший первым ребенок берет мяч и становится водящим.

П/И: «АИСТЫ»
Основное движение: Бег, прыжки.
Описание игры:
По кругу раскладываются обручи- гнезда, в которых стоят аисты на одной ноге. Водящий аист без гнезда скачет внутри круга со словами:
«Поскорей скажите кто, Занял здесь мое гнездо? Вот оно!»
Впрыгивает в любое гнездо. Хозяин гнезда и бездомный аист бегут в разных направлениях, обегая круг из вне и тот, кто первый занимает гнездо остается в нем.

П/И: «ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Основное движение: Бег.
Описание игры:
Играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, которую закладывает за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» Дети разбегаются. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого – нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» Дети строятся в круг. Ловишка и воспитатель подсчитывают ленточки. Возвращают их детям. Игра повторяется с новым ловишкой.

П/И: «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»
Основное движение: Метание, бег.
Описание игры:
Дети передают мяч по кругу со словами:
«1,2,3 – мяч скорей беги,
4,5,6 – вот он, вот он здесь
7,8,9 – кто бросать умеет?
Я!»
Тот у кого на слово «Я» оказывается мяч выходит на середину круга и говорит:
«Раз, два, три – беги!»
Дети разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет детей, бросая в них мяч. Тот в кого попали отходит в сторону, садится, ходит по обручу, по гимнастической палке или занимается на диске здоровья.

П/И: «РОВНЫМ КРУГОМ»

Основное движение: Ходьба.

Описание игры:

Выбирается водящий. Он встает в центр круга. Дети держатся за руки, идут по кругу и произносят слова:

«Ровным кругом,
Друг за другом,
Веселее не зевать,
Все что …… нам покажет
Будем дружно выполнять!»

Дети останавливаются. Водящий показывает движения (мостик, корзиночка, отжимания, ласточка и т.д.), а дети за ним повторяют.

П/И: «СОВУШКА»

Основное движение: Бег.

Описание игры:

Из числа играющих выбирается совушка. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки.

Все дети бегают, кружатся, машут руками. Воспитатель говорит: «Ночь!» Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка медленно летает вокруг. Кто из детей «отомрет» того совушка уводит к своему дому. Воспитатель говорит: «День!» и совушка улетает. После одного повторения выбирается другой водящий. Игра повторяется .

П/И: «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

Основное движение: Ходьба, бег.

Описание игры:

Воспитатель говорит:

»Какая хорошая погода!» Пойдёмте скорее гулять. Дети идут и произносят слова: «Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу
комнатку.
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку.»

А теперь побегайте кто, где хочет. (Дети бегают по площадке). «Посмотрите, дождик идет. Идите ко мне под зонтик». Дети бегут под зонтик. «Посмотрите дождик закончился. Пойдемте скорее гулять». Игра повторяется несколько раз.

П/И: «САДОВНИК И ЦВЕТЫ».
Основное движение: Ходьба, бег.
Описание игры:
Играющие (цветы) находятся на одной стороне площадки, а водящий (садовник) на противоположной стороне. Приближаясь к цветам водящий говорит:
«Я иду сорвать цветок, из цветов сплести венок».
Цветы отвечают: «Не хотим, чтоб нас срывали и венки из нас сплетали. Мы хотим в саду остаться будут нами любоваться!»
С последними словами дети бегут на другую сторону площадки, садовник старается их поймать.

П/И: «ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ».
Основное движение: Бег.
Описание игры:
Дети стоят в колонне по два. Воспитатель говорит: «Раз, два,три-беги!»Дети первой шеренги убегают ,а дети второй шеренги догоняют. При повторении роли меняются. Можно усложнить и определить дистанцию 10 м. Тогда догоняющие должны догнать свою пару и коснуться рукой прежде, чем те пересекут условную линию.

П/И: «БАБА -ЯГА»
Основное движение: Ходьба, бег
Описание игры:
Водящий (Баба Яга) стоит в центре круга , дети идут по кругу и произносят слова:
«Бабка Ёжка – костяная ножка,
С печки упала, ногу сломала,
А потом и говорит : У меня нога болит. Пошла на базар , раздавила самовар . Пошла на улицу , раздавила курицу. Вышла на лужайку, испугала зайку.»
После этих слов дети разбегаются, водящий ловит.

П/И: «ДВА МОРОЗА»
Основное движение: Бег.
Описание игры:
Дети находятся на одной стороне площадки, два водящих сбоку-посередине. Они говорят слова:
«Мы два брата молодые
Два Мороза удалые:
Я Мороз-Красный нос
Я Мороз-Синий нос.
Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»
Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.»
Дети перебегают на другую сторону, а водящие их ловят.

П/И: «МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА.»
Основное движение: Бег.
Описание игры:
Дети стоят на одной стороне площадки, а ловишка сбоку примерно по середине.Дети хором говорят:
«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас догнать.
Раз, два, три-лови!»
Дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет.

П/И: «БАРАШЕК»
Основное движение: Бег
Описание игры:
Дети встают в круг, а барашек внутри круга. Играющие идут по кругу и произносят слова:
«Ты, барашек, серенький
С хвостиком беленьким!
Мы тебя поили,
Мы тебя кормили.
Ты нас не бодай,
С нами поиграй,
Скорее догоняй!»
По окончании слов дети бегут в разные стороны, а барашек ловит.

П/И: «БЕЛКИ».
Основное движение: Лазанье, бег.
Описание игры:
Дети стоят врассыпную, на одном конце комнаты. Они белки. По сигналу воспитателя
«Белки резвятся» дети бегают, прыгают по всей комнате.
По сигналу: «Волк!» Дети бегут к гимнастической стенке или лавочкам и залезают на них.(белки прячутся на деревьях). Когда воспитатель говорит: «Волк ушел», белки спускаются с деревьев и игра продолжается.

П/И: «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ».
Основное движение: Прыжки, бег.
Описание игры:
На одной стороне площадки ставят скамейки – это насест для кур. На противоположной стороне находится нора лисы. Один из играющих назначается лисой, остальные – куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, неуспевшую спастись и уводит ее в свою нору.

П/И: «НАЙДИ МЯЧ».
Основное движение: Передача мяча.
Описание игры:
Играющие становятся в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. Водящий выходит на середину круга. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого находится мяч. По очереди детям он говорит:
«Руки!» Поэтому требованию водящему игрок протягивает обе руки вперед тот у кого оказался мяч становится водящим.

П/И: «ПУСТОЕ МЕСТО».
Основное движение: Бег.
Описание игры:
Воспитатель обращается к детям:
«Давайте проверим кто из вас умеет быстро бегать». Дети садятся на пол «крестиком», образуя круг. Водящий находясь за кругом, обходит его считая:
«Огонь горит, вода кипит,
Тебя сегодня будут мыть,
Не буду я тебя ловить!»
Дети повторяют за ним слова. На последние слова водящий дотрагивается до ребенка и просит его встать. Они поворачиваются спиной друг к другу, а дети считают:«Раз, два, три – беги!» Водящий и игрок обегают круг с разных сторон. Не успевший занять пустое место становится водящим.

П/И: «БУРЯ».
Основное движение: Лазанье, бег.
Описание игры:
Дети стоят врассыпную. Они птицы. По сигналу воспитателя:
«Птицы летают!» Дети подняв руки в стороны бегают по залу, изображая птиц. По сигналу:
«Буря!» птицы улетают:

- садятся на скамеечку,
- встают в обруч,
- встают на гимнастическую скамейку,
- залезают на гимнастическую стенку.

П/И: «НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО».
Основное движение: Ходьба.
Описание игры:
Воспитатель показывает предмет (флажок, игрушку и т.д.) и говорит, что он его спрячет. Затем предлагает детям отвернуться или закрыть глаза. Убедившись, что никто не смотрит, воспитатель прячет предмет и говорит: «Пора!»
Дети начинают искать. Кто первый его найдет, тот получает право прятать игрушку при повторении игры.
При последнем повторении игры можно предложить ребенку, нашедшему предмет, встать первым и пройтись вместе с детьми по кругу.

П/И: «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ».
Основное движение: Бег.
Описание игры:
Среди играющих выбирается «охотник» и «бездомный заяц».
Остальные играющие встают в обручи, каждый в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Бездомный заяц может забежать в любой дом, тогда тот кто занимал этот дом становится бездомным зайцем и убегает от охотника. Как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, заяц охотником.

П/И: «ПАУКИ И МУХИ».
Основное движение: Ходьба, бег.
Описание игры:
В одном из углов зала рисуется паутина, где живет паук- один из играющих. Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу: «Паук!» мухи замирают, останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того кто шевельнется, паук отводит в свою паутину.