Картотека «Подвижные игры. Для средней группы»

**Третьякова И.Н.**

Постаралась собрать все особенно любимые подвижные игры в одну картотеку игр для детей среднего дошкольного возраста. Получилось вот так!

**РУССКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА «МЫШКА».**

***Задачи:*** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по звуковому сигналу. Упражнять в беге.

***Содержание:*** **«МЫШКА»** - это маленький предмет, используемый в игре.

Дети стоят в кругу, соединив перед собой ладони лодочкой. Два водящих находятся в кругу. Первый водящий (по выбору воспитателя) закрывает глаза, а второй, которому досталась «мышка», зажимает ее между своими ладонями и обходит играющих. Он вставляет свои ладони в ладони детей по кругу. Незаметно для остальных игроков перекладывает «мышку» и встает в центр круга рядом с первым водящим, открывшим глаза. Звучит команда «Беги!». Первый водящий и игрок, у которого оказалась «мышка», бегут до заранее определенного места и возвращаются, стараясь занять свободное место игрока в кругу. Не успевший прибежать первым ребенок становится вторым водящим, передающим мышку. Игра повторяется несколько раз.

***Правила:***Подглядывать нельзя! Бежать нужно только после звукового сигнала строго до определенного места, задев его рукой.

**ЗАЙЦЫ И ВОЛК.**

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

***Описание:*** Один из играющих - волк, остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находятся вначале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель: «Зайки скачут, скок – скок – скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк!» Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Воспитатель: «Волк!».

Волк выходит из оврага и бегает за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.

***Правила:*** Зайцы выбегают при словах «Зайки скачут…»

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

***Варианты:*** Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. Можно на пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Можно выбрать 2 волков. Волки могут перепрыгивать через преграду – ручей.

**У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ.**

***Задачи:*** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге в определенном направлении.

***Описание:***На одной стороне площадки определяется опушка леса. За чертой – берлога медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель выбирает водящего - медведя, остальные дети – в доме. Воспитатель: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, имитируя сбор ягод, грибов, со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Все на нас глядит,

А потом как зарычит и за нами побежит!».

После этих слов медведь грозно рычит и бежит за детьми. Дети стараются вернуться домой. Медведь их старается поймать. Пойманных отводит к себе в берлогу. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

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

Медведь не может ловить детей за линией дома.

***Варианты:*** Можно ввести 2 медведей. Можно поставить на пути преграды.

**ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК.**

***Задачи:*** Развивать у детей ловкость, упражнять в равновесии, в прыжках на обеих ногах.

***Описание:*** Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Камушки должны находиться в ручейке с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По сигналу «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

***Правила:***Проигравшим считается тот, кто ступил ногой в ручеек - «замочил обувь». Начинать переправу можно только по сигналу «Пошли!»

Варианты: Можно увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Можно прыгать на одной ноге.

**БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ.**

***Задачи:***Учить детей действовать по сигналу. Развивать ловкость, выдержку, глазомер.

***Содержание:*** Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Воспитатель, или водящий – ребенок, находится в кругу и старается взять кубик то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

***Правила:***Приседать к своему предмету можно только, когда водящий приближается.

***Варианты:*** Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным и ловким детям. Предмет можно не закрывать руками, а вставать, держа предмет в руке. После того, как водящий отвернется, положить предмет на место.

**КОТ И МЫШКА.**

***Задачи:*** Развивать у детей умение действовать по сигналу, сохранять форму круга. Упражнять в беге.

***Описание:***Все играющие, кроме 2 выбранных воспитателем по считалке, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, держась за руки. В одном месте круг не замыкается - это ворота. Двое выбранных, находясь за кругом, изображают мышку и кота. Мышка бегает вне круга и в кругу, кот – за ней, стараясь поймать ее. Мышка вбегает в круг через ворота и подползает под руками стоящих в кругу. Кот – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот.

Серых мышек ждет».

После слов кот начинает ловить мышку.

***Правила:*** Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под руками. Кот может ловить мышку за кругом и в кругу. Кот может ловить, а мышка убегать только после слова «ждет».

***Варианты:*** Можно устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество котов.

**МЫШЕЛОВКА.**

***Задачи:*** Развивать быстроту, ловкость, внимание. Учить согласовывать слова с игровыми действиями.

***Содержание:*** Игроки делятся на две неравные подгруппы. Большая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть».

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. После слов:

«Вот построим мышеловку

Переловим всех тот час»,

дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

***Правила:*** Дети, изображающие мышеловку, стоят с поднятыми руками, мыши должны не останавливаясь вбегать в круг и выбегать из него.

**САМОЛЕТЫ.**

***Задачи:***Развивать ориентировку в пространстве, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в беге.

***Содержание:*** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, отмеченных флажками. Дети изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. По сигналу «Летите!» дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную, в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» - летчики находят свои места и приземляют самолеты, строясь в колонны, и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

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

***Варианты:*** Пока самолеты летают, можно 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 в беге, ходьбе.

***Содержание:*** Дети - автомобили сидят вдоль стены. Каждому дается цветной флажок. Воспитатель стоит лицом к играющим. В руке – флажки по цветам светофора. Он поднимает флажок любого цвета. Дети, имеющие такой же флажок, 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 так же по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

***Варианты:*** Можно разложить по углам ориентиры разного цвета. После сигнала «Автомобили выезжают», можно поменять местами ориентиры. Можно предложить детям вспомнить разные виды автомобилей, автотранспорта.

**ЛОХМАТЫЙ ПЕС.**

***Задачи:*** Учить детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Упражнять в беге.

***Содержание:*** Выбранный ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и «спит». Остальные дети находятся на другом конце площадки за чертой – в дом. Они тихо подходят к собаке и шепотом говорят: «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?».

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, за черту. Собака пытается их догнать. Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

***Правила:*** Дети могут убегать, а собака вставать с места и догонять детей только после слов «Что же будет?»

***Варианты:*** Можно поставить преграду – скамеечки - на пути детей, на пути собаки.

**ДВА МОРОЗА.**

***Задачи:*** Развивать быстроту реакции, ловкость. Закреплять умение согласовывать игровые действия со словами.

***Содержание:*** На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из них. Водящие - Мороз Красный нос и Мороз Синий нос встают посередине, лицом к играющим и произносят текст: «Я – Мороз Красный нос.

Я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

"Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!"

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются их поймать и заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись и до окончания пробежки стоят не двигаясь.

***Правила:*** Дети бегать, а Морозы замораживать могут только полного ответа. За определенную площадку выходить нельзя.

***Вариант:*** «Замороженные» могут остановиться в причудливой позе. Морозы сначала угадывают изображение, а затем размораживают игроков.

**ПУЗЫРЬ.**

***Задачи:*** Учить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий. Формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

***Содержание:*** Дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:

«Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой да не лопайся!»

Играющие в соответствии с текстом отходят назад, держась за руки на ширину вытянутых рук. Затем, со словами: «Он летел, летел, летел

И за веточку задел…»

начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь, до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие говорят «Хлоп!», собираясь в центре круга. И со звуком «ш-ш-ш» приседают, изображают лопнувший шарик. Спустя некоторое время снова становятся в круг, и игра повторяется.

**МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА.**

***Задачи:***Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Совершенствовать умение соблюдать правила игры.

***Содержание:***Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие идут по кругу и хором произносят:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать.

Один, два, три – лови!»

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот, кого ловишка успеет задеть до черты, считается пойманными и отходит в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается новый ловишка.

***Правила:*** Бежать в свой дом дети могут только после слова «Лови!». Ловишка только дотрагивается до пойманного. Пойманный ребенок сразу отходит в сторону.

***Вариант:***Ловишками могут быть одновременно 2-3 ребенка.

**НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ!**

**(ВЫШЕ НОГИ ОТ ЗЕМЛИ)**

***Задачи:*** Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Учить детей играть, соблюдая правила.

***Содержание:*** Выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегает по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.

[b*]Правила:*[/b] До сигнала все играющие бегают строго в центре площадки. Взбираться на предметы дети могут только после сигнала «Лови». Ловишка только осаливает (задевает) игрока.

**ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКАМИ.**

**(ОБЕЗЬЯНКИ)**

***Задачи:***Развивать быстроту, ловкость, глазомер. Совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную.

***Содержание:*** Дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Один, два, три, беги!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал «Один, два, три, в круг скорей иди!» дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

***Правила:*** Бег нужно начинать только после сигнала водящего «…беги!». Ленточки руками удерживать нельзя! После второго сигнала «…иди!» остановиться и вернуться в круг.

***Вариант:*** В кругу могут стоять двое ловишек. Ленточки могут быть двух цветов, каждый ловишка старается вытянуть ленточки выбранного им цвета (об этом договариваются до игры). Ловишки может не быть совсем, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.

**ПТИЦЫ В КЛЕТКЕ.**

***Задачи:*** Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Учить детей играть, соблюдая правила.

***Содержание:*** Все дети встают в круг, в центре круга находится водящий. Ребята разбиваются на тройки и берутся за руки. Крайние дети в тройке – клетка, а ребенок, оказавшийся в центре тройки – птица. Водящий: «Летите птицы, воробьи, синицы,

Зернышки клевать, песни распевать!»

После этого все птицы выбегают из круга и «летают» по всей площадке (бегают и машут руками - «крыльями»). После сигнала водящего: «Все птицы в клетки!», птицы должны занять любое место в свободной клетке. Но вместе с ними попасть в клетку желает и водящий. Так что, одной птице места не хватит – ей придется водить. После этого роли меняются. Птицей становиться другой ребенок из тройки и игру повторяют.

***Правила:***Количество детей в игре должно быть кратно трем + ребенок-водящий. Вылетать из клетки и возвращаться на место птицы могут только по сигналу водящего. Занимать можно любую свободную клетку.

**ВОЗЬМИ ПЛАТОЧЕК.**

***Задачи:*** Развивать быстроту реакции, ловкость. Закреплять умение согласовывать игровые действия со словами. Упражнять в беге.

***Содержание:*** Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними в небольшом отдалении стоит водящий с платочком в руке. Он говорит:

«Кто успеет добежать

и платочек мой забрать?

Один, два, три – беги!»

Пара, стоящая в колонне последней, отпускает руки и бежит, чтоб взять платочек. Тот, кто первым взял платочек, становится водящим. Бывший водящий занимает его место в паре. Новая пара встает впереди колонны.

***Правила:*** Количество детей должно быть кратно двум + один ребенок-водящий. К водящему бегут только дети из последней пары и только после слова «…беги!». Водящим становится тот игрок из пары, кто взял платочек в свою руку.

**ПУСТОЕ МЕСТО.**

***Задачи:*** Учить детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Упражнять в беге.

***Правила игры (содержание):*** Дети стоят в кругу. Водящий – вне круга. Под музыку он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Они бегут в разные стороны, огибая круг, стараясь занять пустое место. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим. Игра начинается сначала.

ХИТРАЯ ЛИСА.

***Задачи:***Развивать быстроту реакции, ловкость. Закреплять умение согласовывать игровые действия со словами. Упражнять в беге врассыпную.

[b*]Правила игры (содержание):* [/b] Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Воспитатель, обходя круг извне, выбирает прикосновением водящего – хитрую лису. По сигналу дети открывают глаза и зовут лису трижды:

«Хитрая лиса, где ты?»

После третьего раза хитрая лиса выпрыгивает в круг, а дети разбегаются врассыпную по площадке. Хитрая лиса старается их поймать.

Через некоторое время воспитатель произносит:

«Один, два, три, в круг скорей беги!»

Дети возвращаются в круг. Игра продолжается.

**ЛЕТО.**

***Задачи:*** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге в определенном направлении

***Содержание:***Дети стоят в кругу. Водящий - Солнышко - в центре. Дети идут по кругу, держась за руки и проговаривая хором стихотворение:

«По лужайке босиком

Солнышком согрето

За цветастым мотыльком

Побежало лето.

Искупалось реке,

Полежало на песке,

Загорело, пролетело

И исчезло вдалеке».

В это время Солнышко поскоками движется в противоположном направлении. На последней строчке дети останавливаются и закрывают глаза. Солнышко выбегает из круга и встает между детьми. Дети открывают глаза. Два ребенка, стоящие рядом с Солнышком, бегут в противоположные стороны, оббегая круг, стараются успеть на свое место. Кто не успел добежать первым, становится водящим – Солнышком.

***Правила:*** Подглядывать нельзя! Оббегать круг нужно в противоположных направлениях.

**ЗМЕЯ.**

***Задачи:*** Развивать навыки подползания. Учить детей соотносить свои действия со словами.

***Правила игры (содержание):*** Дети стоят в кругу, не держась за руки. Водящий – в кругу. Он подходит к любому ребенка по своему выбору и говорит:

«Я - Змея, Змея, Змея!

Я ползу, ползу, ползу!

Хочешь быть моим хвостом!»

Согласившийся ребенок подползает под Змеей, как под воротиками, и встает за водящим, положив руки на плечи. И так далее, пока все желающие не переползут в хвост к Змее. Игра начинается с новым водящим.

***Вариант:***Дети могут разделиться на две равные по количеству играющих команды. Чья команда быстрее превратится в хвост Змеи!

**УЛИТКА.**

***Задачи:***

***Правила игры (содержание):***Дети стоят в кругу, держась за руки. Выбранный водящий – Улитка, стоящий рядом с ним – хвостик Улитки. Они размыкают руки между собой. Улитка заводит детей в центр круга по спирали со словами:

«Улитка, Улитка, высунь рога!

Дам тебе хлеба, дам пирога!»

После того, как все дети образовали «улитку», водящий «выставляет» рожки, как антеннки. Хвостик Улитки поворачивает в другую сторону и выводит детей обратно в круг со словами:

«Улитка, Улитка спрячь свои рога!

Не дам тебе хлеба, не дам пирога!»