Подвижные игры в средней группе детского сада

|  |
| --- |
| **Найди своё место!**  Цель: развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве.   Каждый игрок выбирает себе домик – обруч с лежащей в нём любой геометрической фигурой. По сигналу воспитателя: «Идём гулять!» ребята выходят из своих домиков и гуляют. Воспитатель тем временем меняет фигуры местами. На сигнал «Найди своё место!» дети находят свой домик. Поощрить тех ребят, которые нашли свой домик первыми.  **Перелёт птиц**  Цель: упражнять в беге, лазании по гимнастической стенке.  Дети – птицы, они находятся на одной стороне игровой площадки и имитируют их действия: ищут корм, купаются, щебечут, чистят перышки и т.д. По сигналу воспитателя: «Птицы, в полет!» - дети летят (бегут по площадке), расправив крылья (подняв руки в стороны). По сигналу: «Буря!» - под счет взрослого «Домой лети! Раз-два-три!» птицы летят к «гнездам»: гимнастической лесенке залезают на нее. По сигналу взрослого «Буря кончилась. Вышло солнышко» птички спускаются со своих укрытий и вновь летят к месту кормления. Проигравшим считается тот, кто не успевает по сигналу «Раз-два-три» занять свое место на гимнастической лесенке во время бури.  Внимание: воспитатель страхует детей при залезании и слезании с гимнастической лесенки. Нельзя допускать спрыгивания детей с ее верхних планок.  **По местам!**  Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу, формировать навыки ориентировки в пространстве.   Играющие образуют круги. В центре каждого круга лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг вокруг своего предмета. Выигрывают те ребята, которые первыми встали в круг.  **Хитрая лиса**  Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу, формировать навыки ориентировки в пространстве. Развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.   Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает детям закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка – он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты? » После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных детей она отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!». Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.  **Игра «Не задень!»**  Цель: упражнять детей в ходьбе и беге змейкой, обогащать двигательный опыт, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.   Воспитатель расставляет кегли на расстоянии 40-50 см друг от друга. Играющие проходят змейкой между кеглями, стараясь не задеть их. После того как дети справятся с заданием, предложить им пройти по дорожке, ограниченной кеглями с обеих сторон, шириной 40-50 см с закрытыми (завязанными) глазами.  **Лягушки и цапли**  Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд.   Определить с детьми границы болота, в углу которого располагается гнездо «цапли». По сигналу воспитателя «лягушки» начинают двигаться в направлении «болота», передвигаясь только прыжками на обеих ногах. Как только «лягушки» пересекут границу «болота» и попадут на его территорию, «цапля» может начинать их ловить. Поймав «лягушку», «цапля» уводит её в гнездо. Важно выполнять условие игры: лягушки передвигаются только прыжками!  **Волк во рву**  Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбега.  На полу обозначаются границы «лужайки», на которой будут веселиться и скакать «козы». Посередине обозначается «ров» шириной около метра – две параллельные линии. Ров пересекает поперек всю лужайку. В ров посадить одного участника – он играет роль «волка». Остальные становятся «козами». Перед началом игры они встают за пределами «лужайки». Ведущий командует: «Козы – в поле! Волк во рву!» «Козы» выскакивают на полянку, веселятся, стараются перескочить ров. «Волк» в этот момент должен попытаться осалить кого-либо из участников. «Коза» считается проигравшей, если до нее дотронулся «волк» или она не смогла перепрыгнуть ров, не задев черты. Проигравший выходит из игры. По команде ведущего «Козы, домой!», «козы» возвращаются на исходную позицию. Проигравшие вновь становятся «козами» и вступают в игру. Волк сменяется каждые 2-3 перебежки.  **Бездомный заяц**  Цель: развивать ловкость, быстроту, умение реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт, формировать навыки ориентировки в пространстве.   Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы – занимают свои места в обручах, лежащих на полу – домиках. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков, играют на травке. Как только ведущий скажет: «Охотник идёт!», зайцы убегают в свои домики. А бездомный заяц спасается от охотника, забежав в любой домик; тогда заяц, которому не хватило домика, становится бездомным зайцем.  **Рыбаки и рыбки**  Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу.   На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.  **Найди фигуру**  Цель: развивать ловкость, быстроту, внимание, умение реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт, формировать навыки ориентировки в пространстве.   Воспитатель раздает детям геометрические фигуры: квадраты, прямоугольники, круги, треугольники. На полу в разных углах площадки раскладываются по одной такой же геометрической фигуре. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свою фигуру!» дети собираются в соответствующем углу площадки. Можно использовать музыкальное сопровождение игры. Тогда по окончании музыки, дети должны найти свою фигуру.  **Через ручеёк**  Цель: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.   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. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли перепрыгнуть с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» дети начинают перебираться через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».  **Снайперы**  Цель: развивать ловкость, глазомер, координацию движений, меткость.   Ребятам предлагается сбить кегли с расстояния 2 метра из положения сидя, лёжа. По мере выполнения задания, расстояние до кеглей увеличивается.  **Удочка**  Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение быстро реагировать на меняющуюся обстановку, упражнять в прыжках в высоту.   Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. «Пойманными на удочку» оказываются те игроки, которые не успели подпрыгнуть и мешочек задел их ноги.  **Попади в круг**  Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.   Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга из верёвки диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.  **Поезд**  Цель: развивать внимание, умение реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт.   Дети встают в колонну по росту. Первый ребенок в колоне - "паровоз", остальные - "вагончики". Паровоз после сигнала воспитателя гудит: "у - у - у", в это время дети сгибают руки в локтях. После гудка паровоза дети вытягивают руки вперед и говорят: "чу", руками изображают движение колес. Они повторяют это 3 - 4 раза. На слова воспитателя: "Колеса стучат" дети делают шаг на месте, на сигнал "поехали" - идут, постепенно ускоряя шаг, дальше - на бег. На слова воспитателя: "мост", "тоннель" или "под гору" поезд идет медленно, а "с горы" - снова идет быстрее. Когда воспитатель поднимает красный флажок, поезд останавливается; когда зеленый - двигается дальше. К станции поезд подходит медленно и останавливается. Паровоз выпускает пар: "пш - ш...".  **Повар и котята**  Цель: развивать ловкость, быстроту, внимание.   По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает вокруг обруча – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:   Плачут киски в коридоре,  У котят большое горе:  Хитрый повар бедным кискам  Не дает схватить сосиски.   С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.  Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.  **Венок**  Цель: развивать умение становиться в круг, реагировать на сигнал, обогащать двигательный опыт детей. Упражнять в беге.   Дети стоят в кругу, ведущий за кругом.   Ведущий:   Я в саду гуляю  И цветы срываю.  Я сплету из них венок –  Догони меня, дружок!   С этими словами ведущий надевает на голову любому ребёнку венок. Сам убегает, а ребёнок с венком его догоняет. Игра продолжается пока все дети не побывают в роли ведущего.  **Коровушка**  Цель: развивать слуховое восприятие.   Дети в кругу, ведущий в центре круга с завязанными глазами.  Дети: Коровушка, коровушка, дай нам молока!  Ведущий: Молока я дам тому, кого я угадать смогу.  Воспитатель даёт знак одному из детей. Тот, стараясь изменить голос, говорит «Му-у».  **Сети**  Цель: развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.   Взрослый обозначает на полу круг диаметром 4-4,5 м. Из числа игроков выбирают двух детей, которые будут рыбаками. Они берутся за руки, образуя рыболовную сеть. Остальные участники — рыбки. Они плавают в озере — бегают внутри круга. Выбегать за пределы круга рыбки не могут.  По команде ведущего рыбаки забегают в озеро, пытаясь поймать рыбок, бегают парой, не расцепляя рук. Пойманные рыбки встают между рыбаками. Таким образом, с каждым пойманным участником сеть расширяется, а рыбок становится все меньше и меньше. Когда сеть станет достаточно большой, у рыбаков появляется возможность окружать рыбок. Если рыбаки взялись за руки, образовав круг, то находящиеся внутри круга рыбки считаются пойманными.  Рыбки могут вырываться из сети, если один из рыбаков (они всегда находятся по краям сети) во время движения отпустил руку соседнего с ним игрока. Рыбак должен как можно быстрее взять за руку игрока, еще не отцепившегося от сети. Игра продолжается до тех пор, пока рыбаки не поймают всех рыбок. Победителем считается игрок, пойманный последним.  По окончании игры крайние участники сети берутся за руки, и дети начинают водить хоровод, поют любую веселую песню.  **Салют (с мячом)**  Цель: упражнять в ловле и подбрасывании мяча.   Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с деть­ми произносит:   Это не хлопушки:  Выстрелили пушки.  Люди пляшут и поют.  В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).   По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.  Подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».  **Попади в цель (с мячом)**  Цель: развивать меткость.   Детям предстоит бросать мяч вдаль в корзину или коробку, расположенную на расстоянии не менее 2-3 м.   **Мышеловка**  Цель: упражнять в построении в круг. Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.   Играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:   Ах, как мыши надоели,  Все погрызли, все поели.  Берегитесь же плутовки,  Доберемся мы до вас.  Вот расставим мышеловки,  Переловим всех сейчас!   Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.  **Караси и щука**  Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу.   Выбирают водящего – щуку. Дети делятся на две группы. Первая группа – караси, вторая – камешки. «Камешки» садятся на корточки врассыпную на расстоянии одного и более шагов друг от друга. За ними прячутся «караси». «Карасики» по сигналу выплывают из укрытий – бегают по площадке в разных направлениях. На сигнал «Щука!» выплывает щука, а караси прячутся за камешки. За одним камешком должен спрятаться один карасик. Щука вправе схватить карася, не нашедшего себе укрытие или того, кто вторым спрятался за камень.  **Воевода**  Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.   Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:   Катится яблоко в круг хоровода,  Кто его поднял, тот воевода…   Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:   Я сегодня воевода.  Я бегу из хоровода.   Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:   Раз, два, не воронь  И беги как огонь!   Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.  Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.  **Мы ребята смелые**  Цель: развивать умение согласовывать движения с текстом стихотворения.  Воспитатель читает стихотворение, а дети ползают и ходят, изображая разведчиков.   Мы ребята смелые, Ловкие, умелые. Проползем здесь и там – по дорогам (в прямом направлении) По мостам (по доске) Влезем на гору высоко (по наклонной доске) Видно нам с нее далёко. А потом найдем дорожку И пройдем по ней немножко (ходьба по извилистой «дорожке», обозначенной шнурами).  **Охотники и утки**  Цель: упражнять детей в метании мяча в движущуюся цель. Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию взора.   Все участники делятся на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На площадке выкладывают из шнура большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом. По команде «Старт», охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга. Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается. Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками.  **Щенок**  Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, учить быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу. Формирование навыки безопасного поведения на гимнастической стенке.    На забор залез щенок, А спуститься сам не смог. Высоты мы не боимся И помочь ему стремимся. Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом, спасая его. |