

КАРТОТЕКА
РУХЛИВИХ ІГОР
ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



Картотека рухливих ігор для середньої групи

1. «Зайці і вовк»
2. «Лисиця в курнику»
3. «Кольорові автомобілі»
4. «Знайди собі пару»
5. «У ведмедя у бору»
6. «Пастух і стадо»
7. «Пташки й кіт»
8. «Переліт птахів»
9. «Через струмочок»
10. «Кішка і мишка»
11. «Конячки»
12. «Прапорці»
13. «Кролики»
14. «Де дзвенить?»
15. «Влуч у коло»
16. «Хто далі кине»
17. «Горщики»
18. «Урічку, гоп!»
19. «Влуч у м'яч»
20. «Квач»

1. «ЗАЙЦІ І ВОВК»
(середня група)
біг, стрибки

Мета: Розвивати у дітей вміння виконувати рухи за сигналом, вправляти в бігу, в стрибках на обох ногах, у присіданні, ловлі.

Хід гри. Одного з граючих призначають вовком, решта зображують зайців. На одному боці майданчика зайці відзначають будиночки, намалювавши кола. Вовк знаходиться на протилежному боці майданчика - в яру. Вихователь говорить: «Зайчики скачуть, скок - скок - скок, на зелений на лужок. Травку щипають, слухають, чи не йде вовк». Зайці вистрибують з кола і розбігаються по майданчику. Стрибають на 2 ногах, присідають. Вихователь вимовляє слово «Вовк», вовк виходить з яру і біжить за зайцями, намагаючись їх зловити, торкнутися. Зайці тікають кожен на своє місце. Спійманих зайців вовк відводить собі в яр. Після того, як вовк зловить 2-3 зайців, вибирається інший вовк.

Правила:

Зайці вибігають після слів - зайці скачуть.

Повертаються на місця лише після слова «Вовк!».

Варіанти: Не можна ловити тих зайців, яким подала лапу зайчиха - мати. На шляху поставити куби - пенечки, зайці оббігають їх. Вибрати 2 вовків. Вовку перестрибнути через перешкоду – струмок.

2. «ЛИСИЦЯ В КУРНИКУ»
(середня група)
біг, стрибки

Мета: Розвивати у дітей спритність і вміння виконувати рух по сигналу, вправляти в бігу з вивертанням, в лові, в лазінні, стрибках в глибину.

Хід гри. На одній стороні майданчика отчерчиваєм курник. В курнику на сідалі (на лавках) розташовуються кури, діти стоять на лавках. На іншій стороні майданчика знаходиться нора лисиці. Все інше місце - двір. Один із граючих призначається лисицею, решта кури - вони ходять і бігають по двору, клюють зерна, ляскають крилами. По сигналу «Лиса» кури тікають в курник, підіймаються на сідало, а лисиця намагається поцупити курку, що не встигла підійнятися на сідало. Відводить її в свою нору. Кури зістрибують з сідала і гра поновлюється.

Правила:

Лисиця може ловити курей, а кури можуть підійнятися на сідало тільки по сигналу вихователя «Лисиця!».

Варіанти: Збільшити число ловішек - 2 лисиці. Курям підійнятися по гімнастичній драбині.

3. «КОЛЬОРОВІ АВТОМОБІЛІ»

(середня група)

ходьба, біг, орієнтування у просторі

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу врозтіч. Виховання уваги та вміння розпізнавати кольори.

Хід гри. Діти стоять попереду лінії, накресленої на землі з одного боку. У кожного з них кружечок. Вихователь стоїть до дітей, у руках тримає три кольорових прапорці. Піднімає один з них. Діти-«автомобілі», у яких кружечки того самого кольору, бігають по залу. Коли опускає прапорець, «автомобілі» зупиняються. На слова «Автомобілі повертаються» діти їдуть у «гараж»(на свої місця). Потім вихователь піднімає прапорець іншого кольору, і гра повторюється. Коли піднімає три прапорці, тоді всі «автомобілі» виїжджають з «гаражів»

Вказівки до гри. Виїжджати з гаража можна тільки за сигналом: на піднятий прапорець свого кольору. Зоровий сигнал на початку гри можна поєднати з мовним: «Автомобілі стали» (прапорці опускаються).

4.«ЗНАЙДИ СОБІ ПАРУ»

(середня група)

ходьба, біг, орієнтування у просторі

Мета: удосконалювати навички ходьби й бігу, Виховувати увагу та вміння орієнтуватись у просторі.

Хід гри. Діти стають парами, хто з ким хоче. За сигналом діти розходяться або розбігаються по залу. За подвійним сигналом або словами «Знайди собі пару» діти стають парами і зупиняються обличчям оди до одного, тримаючись за дві руки. Потім за сигналом знову розбігаються врозтіч. Тому, хто довго шукає пару, діти проговорюють: «Олю,Олю поспішай, швидше пару вибирай!» Гра повторюється.

Вказівки до гри. Діти стають парами і розбігаються тільки за сигналом. При кожному повторенні гри пари міняються. Стежити, щоб діти використовували всю залу, не штовхалися й швидко ставали парами.

5. «У ВЕДМЕДЯ У БОРУ»
(середня група)
ходьба, біг

Мета: Розвивати у дітей витримку, вміння виконувати рухи за сигналом, навик колективного руху. Вправляти в бігу за певним напрямом, з вивертанням, розвивати мовлення.

Хід гри. На одному боці майданчика проводиться риса - це узлісся. За межею, на відстані 2-3 кроків окреслюється місце для ведмедя. На протилежному боці будинок дітей. Вихователь призначає ведмедя, решта дітей - у себе вдома. Вихователь каже: «Ідіть гуляти!». Діти направляються до узлісся, збираючи ягоди, гриби, імітуючи рухи і хором говорять:

«У ведмедя у бору,
Гриби ягоди беру.
А ведмідь сидить
І на нас гарчить».

Ведмідь в цей час сидить на своєму місці. Коли гравці вимовляють «Гарчить!», ведмідь встає, діти біжать додому. Ведмідь намагається їх зловити - торкнутися. Спійманого ведмідь відводить до себе. Після 2-3 спійманих вибирається новий ведмідь.

Правила:

Ведмідь має право вставати і ловити, а граючі - тікати додому тільки після слова «ричить!».

Ведмідь не може ловити дітей за лінією будинку.

Варіанти: Ввести 2 ведмедів. Поставити на шляху перешкоди.

6. «ПАСТУХ І СТАДО»
(середня група)
ходьба, біг, стрибки

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу врозтіч. Виховувати увагу та орієнтування у просторі.

Хід гри. Усі діти зображають стадо (корів, телять, овець). Обірають «пастуха» і дають йому рожок і кнут.

Вихователь проговорює:

Рано-вранці пастушок
Грає гучно у рожок.
А корівки в лад йому,
Замучали: му-му-му.

На слово «рожок» пастух вимовля: «Тру-тру-ру». Після слів «му-му-му» корівки мукають. «Пастух» виганяє стадо з кошари на луг. «Корівки» ходять по луку і шукають травичку, телята та вівці бігають, стрибають. Через 1 хв. Заганяє стадо в кошару.

Вказівки до гри. Сюжет гри змінювати, уводячи до неї «вовка», який ховається за куща рами., а «пастух» намагається відігнати його від стада.

7.«ПТАШКИ Й КІТ»
(середня група)
ходьба, біг

Мета:Розвивати у дітей рішучість, вправляти в бігу з поворотами.

Хід гри. На землі креслять коло або кладуть шнур з зав'язаними кінцями. Вихователь вибирає ловця який стає в центрі кола. Це кішка. Решта - пташки, знаходяться за колом. Кішка спить, пташки влітають за зернятками в коло.

Білий котик спить на лаві
Серед нашого двора
Прилетіли пташенята
Та як крикнуть раптом...

Кішка прокидається, бачить пташок і ловить їх. Усі пташки вилітають з кола. Той, кого торкнулася кішка, вважається спійманим і йде на середину кола. Коли зловлять 2-3 пташок - вибирається нова кішка.

Правила:

Кішка ловить пташок тільки в колі.

Кішка може стосуватися пташок, але не вистачати їх.

Варіанти: Якщо кішка довго не може нікого зловити, додати ще одну кішку.

8. «ПЕРЕЛІТ ПТАХІВ»
(середня група)
повзання і лазіння

Мета: удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці. Розвивати спритність і швидкість.

Хід гри. Вихователь домовляється з дітьми, що зал – це «море», а гімнастична стінка, лава - «пароплав». Діти «пташки» перелітають через море. На звук у-у-у, що означає завивання бурі, «пташки» рятуються (вилазять на лаву). Коли буря вщухне, «пташки» знову починають літати.

Вказівки до гри. Стежити, щоб, піднімаючись на гімнастичну стінку, діти не пропускали щаблів, ненаштовхувались один на одного і нагадувати про це.

9. «ЧЕРЕЗ СТРУМОЧОК»

(середня група)

стрибки, рівновага

Мета: Розвивати у дітей спритність, вправляти в стрибках на обох ногах, в рівновазі.

Хід гри. гравці сидять на стільцях, в 6 кроках від них кладуться 2 шнура, відстань між ними 2 метри - це струмочок. Діти повинні по камінцях - дощечках перебраться на інший берег не замочивши ніг. Дощечки покладені з таким розрахунком, щоб діти могли стрибнути обома ногами з одного камінця на інший. По слову «Пішли!» 5 дітей перебирається через струмочок. Той, хто оступився, відходить убік - «сушити взуття». Всі діти повинні перейти через струмок.

Правила:

Що програли вважається той, хто вступив ногою в струмочок.

Перебиратися можна тільки по сигналу.

Варіанти: Збільшити відстань між шнурами, обходити предмети, перебираючись на інший берег. Сtribати на одній нозі.

10. «КІШКА І МИШКА»

(середня група)

ходьба, орієнтування у просторі

Мета: Розвивати у дітей уміння швидко діяти за сигналом, ходити, зберігаючи форму круга. Вправляти в бігу з ловом.

Хід гри. Усі гравці, окрім 2, стають в коло, на відстані витягнутих рук, і беруться за руки. В одному місці коло не замикається. Цей прохід - називається воротами. Двоє граючих, знаходяться за колом, зображують мишку і кішку. Мишка бігає поза колом і в колі, кішка - за нею, намагаючись зловити її. Мишка може вбігати в коло через ворота і підлазити під руки стоять у колі. Кішка - тільки в ворота. Діти йдуть по колу і кажуть: «Ходить Васька сіренький, хвіст пухнастий - біленький. Ходить Васька - кіт. Сяде, вмивається, лапкою витирається, пісеньки співає. Будинок нечутно обійде, причаїться Васька - кіт. Сірих мишок чекає ». Після слів кішка починає ловити мишку.

Правила:

Стоять у колі не повинні пропускати кішку під зчеплені руки.

Кішка може ловити мишку за колом і в колі.

Кішка може ловити, а мишка тікати після слова «чекає».

Варіанти: Влаштувати додаткові ворота, ввести 2 мишок, збільшити кількість кішок.

11. «КОНЯЧКИ»

(середня група)

ходьба, біг, рівновага

Мета: Розвивати у дітей вміння діяти за сигналом, узгоджувати рухи один з одним, вправляти в бігу, ходьбі.

Хід гри. Діти діляться на 2 рівні групи. Одна група зображує конюхів, інша - коней. На одному боці відділяємо стайню. На іншому - приміщення для конюхів. Між ними луки. Вихователь каже: «Запрягайте коней!» конюхи з віжжами в руках, біжать до стайні і запрягають коней. Коли усі коні запряжені, вони шикуються один за одним і за вказівкою вихователя йдуть кроком або біжать. За словами «Приїхали!» конюхи зупиняють коней. Вихователь говорить «Ідіть відпочивати!» конюхи розпрягають коней і відпускають їх паситися на луки. Самі повертаються на свої місця відпочивати. Коні ходять по майданчику, пасуться. За сигналом «Запрягайте коней!» конюхи ловлять своїх коней, які тікають від них. Коли всі коні спіймані і запряжені, усі повертаються на свої місця. Гра повторюється.

Правила:

Гравці змінюють рухи за сигналом.

Варіанти: Включити ходьбу по містку - дошці, покладеній горизонтально або похило, запропонувати різні цілі поїздки.

12. «ПРАПОРЦІ»

(середня група)

ходьба, біг, рівновага

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу в різному темпі.

Хід гри. Діти стоять у колі, тримаючись за руки. У середині кола стоить дитина з прапорцями в руках.

Вихователь проговорює:

До нас Галя прийшла,
Прапорці принесла.
Кому дати, кому дати,
Прапорці передати?

Діти ходять по колу вправо, а дитина з прапорцями – уліво. На останні слова всі зупиняються. Дитина піднімає прапорці в гору і вільно розмахує ними. Вихователь посилає другу дитину, всередину кола. Усі діти проговорюють:

Петю, в коло рушай,
Прапорці діставай,
Прапорці діставай,
Догори піднімай!

Визначена дитина йде всередину кола, піднімає руки і бере прапорці за держальця. Діти міняються містами.

Вказівки до гри. Вихователь пропонує, щоб діти виноували ходьбу по колу, не наштовхуючись один на одного.

13. «КРОЛИКИ»

(середня група)

повзання і лазіння

Мета: Розвивати у дітей уміння рухатися в колективі, знаходити своє місце на майданчику. Вправляти в підлізанні, в бігу, в стрибках на 2 ногах.

Хід гри. На одному боці майданчика креслимо кола - домівки кроликів. Перед ними ставляться стільчики, до них вертикально прив'язуються обручі або протягується шнур. На протилежному боці ставиться стілець - будинок сторожа. Між будинком і клітинами кроликів - луки. Вихователь ділить дітей на маленькі групи по 3-4 дитини. Кожна група стає в окреслене коло. «Кролики сидять вдома!» - Каже вихователь. Діти сідають навпочіпки - це кролики в домівках. Вихователь по черзі підходить до кроликів і випускає їх на травичку. Кролики пролазять в обруч і починають бігати і стрибати. Після слів «Біжіть додому!» кролики біжать додому, пролізаючи знову в обруч. Потім сторож знову їх випускає.

Правила:

Кролики не вибігають, поки сторож не відкриє клітин.

Кролики повертаються після сигналу вихователя «Мерщій у клітини!».

Варіанти: У кожную клітину поставити лавочку або стільчик по числу кроликів.

14. «ДЕ ДЗВЕНИТЬ?»

(середня група)

орієнтування у просторі

Мета: Розвивати у дітей слух, увагу і витримку.

Хід гри. Діти сидять по колу або уздовж стіни. Один з гравців за призначенням вихователя стає в центрі кола або перед іншими дітьми. За сигналом він закриває очі. Вихователь дає кому-небудь з дітей дзвіночок і пропонує подзвонити. Дитина, яка стоїть в центрі кола, повинна не відкриваючи очей, вказати рукою напрямом, звідки доноситься звук. Якщо він вкаже правильно, вихователь каже «Пора!», і ведучий відкриває очі. А той, хто подзвонив - піднімає і показує дзвінок. Якщо ведучий помилився, він знову закриває очі і відгадує ще раз. Потім вихователь призначає іншого ведучого.

Правила:

Ведучий відкриває очі тільки після слова «Пора!»

Варіанти: Розкрутити ведучого; замість дзвіночка ввести дудочку або інший музичний інструмент.

15. «ВЛУЧ У КОЛО»
(середня група)
киданням

Мета: Розвивати у дітей уміння діяти за сигналом. Вправляти у метанні правою і лівою рукою.

Хід гри. Діти стають в коло. В центрі кола креслять ще одне коло, діаметром 2 метри. Діти знаходяться на відстані 1-2 кроків від кола. В руках мішечки з піском. За сигналом потрібно кинути (попасти) мішечком у коло. «Підніміть мішечки!» - каже вихователь. Діти піднімають мішечки, стають на своє місце. Вихователь відзначає, чий мішечок не потрапив до кола, гра триває. Діти кидають іншою рукою.

Правила:

Кидати мішечок потрібно по слову вихователя «Кидай!»

Піднімати по сигналу «Підніміть!».

Варіанти: Замість мішечків кидати шишки, каштани, жолуді; розділити дітей на підгрупи, кожна кидає в своє коло; збільшити відстань.

16. «ХТО ДАЛІ КИНЕ»
(середня група)
кидання

Мета: Розвивати у дітей уміння діяти за сигналом. Вправляти у метанні в далину правою і лівою рукою, в бігу, в розпізнаванні кольору.

Хід гри. Діти стоять уздовж лінії. Кілька дітей стають на одній лінії перед покладеною на підлогу мотузкою. Діти отримують мішечки трьох різних кольорів. За словами «Кидай!» діти кидають мішечок вдалину. Вихователь звертає увагу дітей на те, чий мішечок впав далі і каже: «Підніміть мішечки!». Діти біжать за своїми мішечками, піднімають їх і сідають на місця. Вихователь другу підгрупу дітей. Гра закінчується, коли всі діти кинуть мішечки.

Правила:

Кидати і піднімати мішечки можна тільки за сигналом вихователя.

Варіанти: Поставити орієнтири – хто далі. Кидати шишки, м'ячики, каштани.

17. ГОРЩИКИ

(середня група)

біг, орієнтування у просторі

Мета: Удосконалюватися в техніці бігу. Сприяти розвитку швидкості.

Хід гри. Гравці утворюють два кола, зовнішнє і внутрішнє, розташовуючись парами обличчям до центру. Зовнішнє коло – "горщечки", а внутрішнє – "хазяї". В середині внутрішнього кола розміщується "купець". Купець підходить до когось із хазяїв і запитує: "Продаєш горщечок чи ні?". Якщо хазяїн продає, то починається торг, а коли ні – купець іде до іншої пари. Коли купець і хазяїн зійдуться в ціні, вони виходять за коло і біжать у протилежні боки навколо гравців. Хто швидше добіжить до горщечка, той стає хазяїном, а той, хто не встигне – купцем. Торг повторюється. Виграє гравець, який меншу кількість разів був у ролі купця

Правила.

1. Гравцям не можна затримувати купця і хазяїна, які біжать по колу.
2. Діти не повинні перебігати через внутрішню частину кіл і поміж них.
3. Через певний проміжок часу міняти гравців ролями: хазяїв з горщечками і навпаки.

18. У РІЧКУ ГОП!

(середня група)

стрибки

Мета: Вдосконалювати навички стрибків в довжину з місця, розвивати увагу, зосередженість.

Хід гри. Діти шикуються у дві шеренги а відстані 3-4 метри одна навпроти одної. Вихователь подає команди: «У річку, гоп!» - діти виконують стрибок вперед з місця. «На берег, гоп!» - стрибок назад.

Правила: кожну команду діти виконують лише один раз, а на повтори команди лишаться на місці. Гравці, які порушили правило, вибувають з гри. Виграють гравці, які жодного разу не помилилися.

Правила.

1. Стрибати тільки після сигналу.
2. Гра триває доти, доки в шерензі не залишиться 1-2 гравці.

19. ВЛУЧ У М'ЯЧ
(середня група)
кидання

Мета: Закріплювати навичку влучання в ціль.
Виховувати наполегливість.

Хід гри. Діти знаходяться на одному боці майданчика. Посередині майданчика стоїть стіл, на краях якого лежат два великих м'ячі діаметром 25-30 см. На лінії старту (1-3 метри від столу) покладені маленькі м'ячики. За сигналом «Готуйся!» діти виходять по одному з кожної команди на лінію старту і беруть малі м'ячі. За командою «Вогонь!» - кидають їх, намагаючись збити зі столу великого м'яча. Гравець, який швидше виконає завдання приносить команді одне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила.

1. Кидати м'яч тільки за сигналом і лише вказаним способом.
2. Ввідстань до столу можна поступово збільшувати чи зменшувати.

20. КВАЧ
(середня група)
біг, орієнтування у просторі

Мета: Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Хід гри. Вибирається ведучий, який бере стрічку яскравого кольору і стає посередині майданчика. Решта гравців довільно розташовується на майданчику. Ведучий піднімає руку зі стрічкою вгору і вигукує : «Я квач!», після чого починає ловити гравців, які розбігаються від нього в різні боки у межах майданчика, намагаючись торкнутися їх рукою. Гравець, до якого торкнувся «квач», сам стає «квачем» і йому передається стрічка.

Правила.

1. Ведучий починає ловити гравців тільки після того, як візьме стрічку і вигукне: «Я квач!».
2. Не можна відразу ловити попереднього ведучого.
3. Не можна вибігати за межі майданчика.