

## Перечень подвижных игр С бегом

### «Быстро возьми, быстро положи»

На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

### «Перемени предмет»

На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал "Беги" они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших.

Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал "Беги" играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

### «Ловишка, бери ленту»

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой. Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

### «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже

трёх играющих. Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.

#### «Чье звено скорее соберется?»

Цель: продолжать учить бегать врассыпную, развивать быстроту реакции. У каждого из игроков в руках разные по цвету и величине геометрические фигуры. В разных местах комнаты размещены символы. По сигналу водящего дети должны найти свое место по форме, цвету и размеру. Выигрывает звено, которое быстрее соберется.

#### «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи. Впереди на расстоянии 10—15 м поставлены флажки или кегли. По сигналу воспитателя «кати» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их палочкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

#### «Жмурки»

Цель: совершенствование ориентации в пространстве. Воспитатель назначает считалкой водящего – жмурку. Он встаёт на середину площадки, ограниченной шнурами. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать.

Правила: не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно приседать; чтобы жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом “огонь”.

#### «Догони свою пару»

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой. По команде взрослого: «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а второй — догоняют, стараясь поймать (запятнать) свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (дистанция 10 метров).

«Краски» Дети- краски договариваются, кто какой цвет выбирает, ведущий- чертик. Чертик приходит к краскам:

- Тук-тук ножкой!
- Кто там под окошком?
- Это я, чертик на колесиках.
- За чем пожаловал?
- За краской!
- Краски:
- За какой?

Чертик называет цвет, краска этого цвета убегает, чертик - догоняет. Так собирает целую палитру. Если чертик не угадал цвет, то краски дают ему какое-либо задание, например, попрыгать на одной ножке и т. д.

#### «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов спиной к играющим стоит водящий — горельщик (горелка).

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!"

После этих слов стоящие в последней паре бегут с двух сторон вдоль колонны. Горельщик старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем он запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горельщик вновь водит. Игра повторяется. Если горельщику удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

#### «Коршун и наседка»

В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок - гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распустив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего.

Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 - 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами.

### **С прыжками**

#### «Лягушки и цапля»

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным. Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

#### «Не попадись»

Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком – мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадется на удочку», т.е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается.

#### «Волк во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигрышные очки. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков.

### **С метанием и ловлей**

#### «Кого назвали, тот ловит мяч»

Дети ходят и бегают по площадке. Педагог держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

#### «Стоп»

Правила игры: Ведущий (которого можно выбрать считалочкой) берет мяч. Все остальные становятся вокруг него. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из участников. Пока ребенок, чье имя названо, ловит мяч, все остальные бегут врассыпную. Поймав мяч, нужно выкрикнуть «Стоп!» и по команде, все остальные участники должны остановиться.

Затем ребенок, поймавший мяч, выбирает любого из участников, делает 3 шага в его сторону и пытается «выбить» его мячиком. Если он «попал», то «выбитый» ребенок становится ведущим, берет мяч и все начинается сначала. Если тот, кто кричал «Стоп» промахивается, то он становится ведущим.

«Кто самый меткий?» Нужно попасть мячом в корзину.

«Охотники и звери»

Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попадать им в ноги убегающих и увертывающихся зверей. Тот, которого заденет мяч, считается подстреленным, выходит из круга. Через некоторое время охотники подсчитывают свои трофеи. Играющие меняются ролями.

«Ловишки с мячом»

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три - мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять - бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

**С ползанием и лазаньем**

«Ловля обезьян»

Детей распределить на две группы – обезьяны и ловцы. Обезьяны – на одной стороне зала, где пособия для лазания. На другой стороне – ловцы. Ловцы сговариваются, как им заманить обезьян (придумывают движения) выходят на середину зала, а обезьяны смотрят сидя на вышке. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны слезают и повторяют движения. На сигнал «ЛОВЦЫ!», обезьяны бегут к деревьям и залезают, а ловцы ловят их. После 2-3 повторений, дети меняются местами.