

# **Картотека подвижных игр для детей 3-4 лет**

**Цель: поддержать стремление ребенка к подвижным играм, общению с другими детьми и обеспечить условия для физического развития ребенка**

## "ЛЯГУШКИ"

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки.

Вместе с детьми, сидящими на стульях, педагог говорит следующие стихи:

Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки,  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки. При повторении игры роли меняются .

## "ШИРЕ ШАГАЙ"

Цель: упражнять в ходьбе по ограниченной площади, прыжке, приучать действовать по сигналу

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но, не выходя за его края, не задевать за обручи.

## «Солнышко и дождик»

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя

Дети встают по кругу.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Хлоп-хлоп-хлоп

На сигнал «Дождь идет, скорей домой!» дети убегают. Затем педагог говорит: «Солнышко светит!», - игра повторяется.

Идут по кругу.

Хлопают стоя на месте.

Ритмично притопывают на месте.

Ритмично хлопают в ладоши,

## «МЫШИ И КОТ»

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Дети-«мышки» сидят в «норках» - на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль одной стены комнаты, или по сторонам площадки; в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет педагог.

Кошка засыпает, и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

## **«ПОЕЗД»**

Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными. Дети стоят в колонне по одному по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные «вагоны». Педагог дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», - говорит педагог. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Педагог регулирует темп, направление и продолжительность движения детей.

Первое время педагог сам ведет колонну, а затем ставит впереди более активного ребенка.

## **«ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКАХ»**

Цель: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

В разных концах площадки или сторон комнаты устанавливаются 3-4 «гнезда» (можно поставить стульчики, положить обручи или начертить большие круги). Дети-«птицы» размещаются в гнездах. По сигналу педагога птицы вылетают из своих гнезд и разлетаются по всей площадке. Педагог «кормит» птиц то на одной, то на другой стороне площадки. Дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После слов педагога «Птицы в гнезда!» дети бегут на свои места.

## **«ЛОХМАТЫЙ ПЕС»**

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловащему и не толкаясь.

Один из детей изображает «пса». Остальные дети тихонько подходят к нему, шепотом проговаривая слова:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смиренно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что-то будет.

Пес вскакивает, начинает лаять - дети разбегаются. Пес пытается их догнать. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложиться на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

## **«ВОРОБУШКИ И КОТ»**

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловащего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Дети стоят вдоль стен на скамеечках, на больших кубах или в обручах, положенных на пол. Это - «воробушки на крыше» или «в гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. «Воробушки полетели», - говорит педагог. Воробушки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают в рассыпную по комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу-мяу!» и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от неё на крыше или гнездышках, заняв свои места. Поймав воробушков, кошка отводит их к себе в дом.

## **«ОГУРЕЧИК»**

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

В одном конце площадке – педагог-«ловишка», в другом дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах проговаривая слова:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик:

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.

## **«НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ»**

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость

Дети получают флажки 3-4 цветов: одни - красного, другие – синего, третьи – желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты. В каждом углу педагог ставит на подставке цветной флажок (красный, синий, желтый).

По сигналу педагога «Идем гулять!» дети расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу педагога «Найди свой цвет!» дети бегут к флажку соответствующего цвета.

## **«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»**

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу педагога дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

В игре должно принимать нечетное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары.

Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай себе пару выбирай.

Затем по удару бубна дети опять разбегаются, игра повторяется.

## **«ТРАМВАЙ»**

Цель: учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку.

Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны (один держит правой рукой другой левой).

Педагог находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага (круга, карточки) – желтый, красный, зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут, трамвай движется.

Добежав до педагога, дети смотрят, не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый, движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться.