

Подборка народных подвижных игр для детей



Игры с мячом

- **«Зевака»** - дети встают в круг, на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен ловить мяч. Мяч перебрасывают, пока кто-то его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встаёт в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.
- **«Старые лапти»** - на одной стороне площадки проводят черту-это город, где находятся все играющие. Пространство за городом- игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатится, тому водить. Водящий берёт мяч и ждёт, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнётся, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Осаленный становится водящим.
- **«Летучий мяч»** - играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу, через центр круга. Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, то он встаёт в круг. А тот кому, был брошен мяч, становится водящим.
- **«Большой мяч»** - играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим. Но он становится за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встаёт тот, кто пропустил мяч.

Игры с прыжками

- **«Петушиный бой»** - дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры.
- **«Здравствуй, сосед!»** - играющие делятся на две группы и встают лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки- ведущие, начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» - и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда дети образуют одну цепь.
- **«Попрыгунчики»** - на полу или земле чертят круг. Один из играющих встаёт в середину круга- он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают черту круга и, если не грозит быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на 2 ногах продвигаясь к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.
- **«Волк во рву»** - участники выбирают волка и хозяина, остальные овцы. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси. На середине площадки находится ров, где сидит волк. По сигналу хозяина «овцы в поле, волк во рву»- играющие должны перепрыгнуть через ров и пойти в поле травку щипать. По сигналу: «Овцы, домой!», играющие возвращаются в дом, перепрыгнув через ров. Кого поймал волк, становится водящим.

Игры с бегом

- **«Пустое место»** - играющие встают в круг, выбирают водящего считалкой. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный бежит в другую сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.
- **«Курычки»** - играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные курочки. Петушок ведёт курочек гулять. Выходит хозяйка и спрашивает: «Петушок, петушок, не видал ли мою курочку». «А какая она у тебя». «Рябенькая, а хвостик чёрненький». «Нет, не видал». Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш,кшш!» курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.
- **«Горелки с платочком»** - все играющие встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит платочек. Играющие говорят хором: «гори, гори масло, гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо птички летят, колокольчики звенят!». После слов игроки последней пары бегут вперёд, и кто первый возьмёт платочек, тот встаёт с водящим впереди колонны, а опоздавший «Горит».
- **«У медведя во бору»** - медведя выбирают считалкой, он живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:
«У медведя во бору, грибы. Ягоды беру!
А медведь не спит и на нас рычит!» Медведь начинает ворочаться, потягиваться и догоняет детей. Кого поймали, тот становится медведем.

- ▣ **«Заря»** - дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих-заря-ходит сзади с лентой и говорит:

«Заря-зареница, красная девица, по полю ходила, ключи обронила, ключи золотые, ленты голубые,

Кольца обвитые-за водой пошла!»

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто остаётся без места, становится зарей.

- ▣ **«Мы весёлые ребята»** - дети стоят в кругу, ловишка в середине круга. Дети двигаются по кругу и произносят слова:

«Мы весёлые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три, лови!»

Дети разбегаются по залу, ловишка пытается осалить играков.

- ▣ **«Два Мороза»** - с одной стороны площадки располагаются дети, в середине-двое водящих (два Мороза). Они говорят:

«Мы два брата молодые, два Мороза удалые.

Я-Мороз красный нос,

Я – Мороз синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься»,

Дети отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

По окончании стихотворения дети перебегают на другую сторону площадки, Морозы стараются их осалить (заморозить)

- **«Солнышко»** - играющие образуют круг. В центре круга - «солнышко», в руках у него четыре обруча жёлтого цвета. Дети идут по кругу. Солнышко движется в противоположном направлении, раскладывая обручи, ближе к играющим:

*«Солнышко, солнышко,
Погуляй у речки,
Солнышко, солнышко,
Раскидай колечки!
Мы колечки соберём.
Золочённые возьмём».*

Дети, стоящие рядом с обручем, берут его и образуют маленький круг.

*«Покатаем, поиграем,
И опять тебе вернём!»*

Играющие кладут обратно на пол обручи.

По сигналу ведущего (удар в бубен, фортепиано и т.д.) все разбегаются врассыпную, по следующему сигналу каждая команда собирается возле своего обруча. Выигрывают те, кто сделал это быстрее.

- Правила: После второго сигнала, команды собираются возле обруча и не берут его в руки.

Игры малой подвижности

- **«Молчанка»** - перед началом игры дети хором произносят:
«Первенчики, червенчики, зазвенели бубенчики. По свежей росе, по чужой полосе. Там чашки, орешки, медок, сахарок. Молчок!»
После слова «Молчок!» все должны замолчать.
Ведущий старается рассмешить играющих движениями, шутками. Кто рассмеялся, он отдаёт водящему фант. В конце игры фанты выкупаются детьми. Они поют, танцуют, читают стихи.
- **«Дятел»** - дети выбирают водящего-дятла. Дети становятся в круг, дятел встаёт посередине круга. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят: «Ходит дятел у житницы, ищет зёрнышко пшеницы».
Дятел отвечает: «Мне не скучно одному, Кого хочу, того возьму».
С этими словами он быстро берёт за руку одного из играющих, встаёт с ним в круг. Оставшийся без пары - водящий.
- **«Затейники»** - дети становятся в круг и берутся за руки. Водящий, которого выбрали стоит в центре круга. Дети двигаются по кругу и произносят слова: «Ровным кругом, друг за другом. Мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!»
Водящий выполняет любые движения, а дети должны повторить «как в зеркале» все движения.
- **«Зайка серенький умывается»** - дети стоят в кругу. В центре круга «зайка». Взрослый произносит слова: «Зайка серенький умывается, видно в гости собирается. Вымыл ушки, вымыл носик, вымыл щёчки, вымыл ушки, вытерся и поскакал в гости». Дети должны выполнять все движения по показу ребёнка и в соответствии с текстом.

- **«Пузырь»** - дети берутся за руки и образуют маленький круг. Начинают произносить слова:

«Раздувайся пузырь, раздувайся большой. Оставайся такой и не лопайся!»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом (отходят назад, образуя большой круг, затем бегут в центр круга).

- **«Золотые ворота»** - выбирают ворота (двое детей-они образуют ворота). Остальные участники берутся одной рукой друг за друга образуя цепочку. Дети начинают произносить слова и двигаться вперёд, проходя под воротцами:

«Золотые ворота, пропускают не всегда.

На первый раз прощается, второй раз запрещается. А на третий раз не пропустят вас».

После этих слов «ворота» опускают руки вниз. Кого поймали, те становятся продолжением ворот. Становятся рядом.

- **«Тетёрка»** - одна пара образует ручеёк, остальные взявшись за руки продвигаясь вперёд напевают слова:

«Кри-кри, там терка шла. Кри-кри, за собой детей вела, кри-кри , что за маханька, кри-кри, косолапенька.

Кри- кри, ворота отворяя!Кри-кри, целоваться давай!»

Пара, которая проходит по ручейку и на слова «целоваться давай», пара целуется щёчками или обнимается.

Правила: Игра спокойная и поэтому все движения плавные, никто не бежит под ручейком.

Игры с лазанием, подлезанием.

- ▣ **«Медведь и пчёлы»** - играющие делятся на две группы: медведи пчёлы.
Пчёлы-большая часть детей-размещаются на скамейке (улей), медведи-в стороне. По сигналу воспитателя пчёлы улетают за мёдом, а медведи забираются в улей (скамейку) и лакомятся мёдом.
Пчёлы возвращаются домой и жалят (ловят) медведей.
- ▣ **«Перелёт птиц»** - дети находятся стороне площадки. С другой стороны расположены снаряды для лазания (гимнастическая стенка). По сигналу «Птицы улетают!» дети бегают по площадке. По сигналу «Буря!» забираются на гимнастическую стенку, спасаясь от бури.
- ▣ **«Наседка и цыплята»**-роль наседки отводится воспитателю. Дети-цыплята. Они располагаются на одной стороне площадки. Перед ними находится верёвка на высоте 40 см. По сигналу «Цып, цып, мои цыплятки. Выходите погулять, зелёную травку пощипать.
Дети подлезают под верёвку и двигаются по залу (пьют водичку, клюют зёрнышки и т.д). По сигналу воспитателя «Кошка»- дети возвращаются назад, подлезая под верёвку.