

**Картотека подвижных игр с  
использованием спортивного пособия и  
оборудования для квест-путешествий**



# Подвижные игры

## «Воевода» (с мячом)

**Цель:** упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

**Ход игры:** 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.

## «Игровая» (степ платформы)

**Цель:** упражнять детей в выполнении простых движений на степе, действовать по сигналу, развивать равновесие.

**Ход игры:** Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:

У дядюшки Трифона Было семеро детей,

Семеро сыновей:

Они не пили, не ели,

Друг на друга смотрели.

Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

**Правила игр.** При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

### **«Богатыри» (с канатом)**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу. Развивать внимание, выдержку, силу.

**Ход игры:**

Дети образуют квадрат, держась руками за канат, спиной друг к другу. По сигналу воспитателя начинают перетягивать канат вперед к лежащим на полу ориентирам (обручи). Кто первым доберется до ориентира. Играют по четыре человека.

### **«Пикник» (с кеглями)**

**Цель:** упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

**Ход игры:** По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски-кегли». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «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.

### **«Берег-море» (с обручами)**

**Цель:** развить у детей внимание, быстроту реакции, развитие слухового внимания, организация детей.

**Ход игры:** Дети стоят возле обручей, разложенных на полу.

Выполняют 15 - 20 прыжков в быстром темпе.

Прыжки по сигналу ведущего: «берег» (из круга), «море» (в круг). Кто ошибается выходит из игры.

### **«Спортивная» (скамейка, обручи)**

**Цель:** учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений

**Ход игры:**

#### ***1 вариант.***

4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

#### ***2 вариант.***

Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

### **«Лиса в курятнике» (скамейка)**

**Цель:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

**Ход игры:** На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

### **«Зайцы и волк» (с модулями)**

**Цель:** закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание.

**Ход игры:** На одной стороне площадке дети-зайцы устаивают себе домики (модули). Выбирается волк – он находится на другом конце площадки (в овраге). Воспитатель говорит:

«Зайки скачут, скок, скок, скок,  
на зеленый, на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идёт ли волк».

Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идёт ли волк. Когда воспитатель произнесет последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их запятнать. Зайцы убегают каждый в свой дом. Пойманных зайцев волк уводит в овраг. Игра повторяется.

### **«Обезьянки» (гимнастические скамейки)**

**Цель:** учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет. Укреплять мышцы плечевого пояса, своды стоп. Развивать смелость, внимание.

**Ход игры.**

Воспитатель говорит детям, что они должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные смотрят, как обезьянки взбираются на деревья. Затем дети меняются.

**2 вариант.**

Дети перебираются с пролёта на пролёт – с дерева на дерево.

### **«Свободное место» (степ платформы)**

**Цель:** Развивать равновесие, ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

**Ход игры:** Играющие стоят на стечах. Воспитатель вызывает двух рядом стоящих детей. Они становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места берут кеглю и становятся на степ. Играющие отмечают, кто первым взял кеглю и занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра **продолжается.**

**Указания.** Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

## «Стоп, хоп, раз» (с фитболами)

**Цель:** развить у детей внимание, быстроту реакции, развитие слухового внимания, организация детей.

**Ход игры:** Дети идут по кругу, друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «*Стоп!*». Останавливаются и стоят. На сигнал «*Хоп*» - двигаются поскачком мяч держа перед собой, а когда звучит «*Раз*» - поворачиваются и двигаются в противоположном направлении.

**Варианты этой игры для детей:** Игра проводится с карточками красного, желтого и зеленого цвета. Красный цвет – дети останавливаются, зеленый – дети двигаются.

## «В лесу» (с мячом)

**Цель:** развить у детей ловкость, скоростные качества, моторные навыки.

**Ход игры:** Играющие стоят друг за другом, по очереди продвигаются вперед, ведя перед собой мяч и выполняя задания:

- « Я знаю пять названий диких животных» ( на каждое название – удар мяча о пол)
- « Я знаю пять названий деревьев»
- « Я знаю пять названий птиц».

Игра продолжается до последнего игрока.