|  |  |
| --- | --- |
| **1.Подвижная игра «Найди себе пару»   (средняя группа)**  **Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.  **Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».  **Правила:** Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.  Каждый раз играющие должны иметь пару. | **3.Подвижная игра «Огуречик - огуречик…» (средняя группа)**  **Цель:** укрепить мышцы ног, формировать чувство ритма.  **Описание.** На одной стороне зала – воспитатель (ловишка), на другой стороне – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:*Огуречик, огуречик,*  *Не ходи на тот конечик,*  *Там мышка живет,*  *Тебе хвостик отгрызет.*   Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза. |
| **2.Подвижная игра «Пробеги тихо» (средняя группа)**  **Цель:** учить бесшумно двигаться.  **Описание.** Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить. | **4.Подвижная игра «Подарки» (средняя группа)**  **Цель.** Развивать внимательность, память. Воспитывать дружелюбие, коллективизм.  **Описание.** При помощи считалки выбирается водящий, который встает в центре круга. Дети ходят по кругу и произносят слова:  *Принесли мы всем подарки –*  *кто захочет, тот возьмет,*  *Вот вам кукла, мишка, зайка,*  *Конь, волчок и самолет.*  Водящий выбирает “подарок”. В соответствии с выбранным подарком, дети производят имитацию. Зайчик – дети прыгают, как зайчики. Кукла – дети танцуют. Мишка – дети двигаются в соответствии со словами потешки “Мишка косолапый”. Конь – дети бегут по кругу перескоками. Волчок – дети кружатся вокруг себя. Самолет – дети бегают врассыпную, с прямыми вытянутыми по сторонам руками. |

|  |  |
| --- | --- |
| **5.Подвижная игра «САМОЛЕТЫ»    (средняя группа)**  **Цель:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.  **Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.  **Правила:**  Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».  По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок). | **8.Подвижная игра «Лиса в курятнике» (средняя группа)**  **Цель:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.  **Описание:** 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.  **Правила:**  Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!». |
| **6.Подвижная игра «Быстрее к своему флажку!» (средняя группа)**  **Цель:** развивать быстрый бег, ловкость.  **Описание.** Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. | **7.Подвижная игра «Цветные автомобили»   (средняя группа)**  **Цель:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.  **Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража. |
| **9.Подвижная игра «У ребят порядок строгий» (средняя группа)**  **Цель:** учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.  **Описание.** Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:  *У ребят порядок строгий,*  *Знают все свои места.*  *Ну, трубите веселее:*  *Тра-та-та, тра-та-та!*  С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились. | **10.Подвижная игра «Кот и мыши» (средняя группа)**  **Цель:** развивать внимание, ловкость.  **Описание:** Дети водят хоровод, в середине «спит» кот.  *Мыши водят хоровод*  *На лежанке дремлет кот.*  *Тише, мыши, не шумите,*  *Кота Ваську не будите.*  *Как проснётся Васька кот*  *Разбегайся весь народ.*  Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики. |
| **12.Подвижная игра «Мы веселые ребята» (средняя группа)**  **Цель:**Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Совершенствовать умение соблюдать правила игры.  **Описание:**Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие идут по кругу и хором произносят:  *«Мы веселые ребята,*  *Любим бегать и скакать*  *Ну, попробуй нас догнать.*  *Один, два, три – лови!»*  После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот, кого ловишка успеет задеть до черты, считается пойманными и отходит в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается новый ловишка. | **11.Подвижная игра «Совушка» (средняя группа)**  **Цель:** учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.  **Описание:** Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: *«День наступает – все оживает».*Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих. |

|  |  |
| --- | --- |
| **13.Подвижная игра «Карусель» (средняя группа)**  **Цель:** Развивать у детей ритмичность движение и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.  **Описание.** Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачивают налево и говорят:  *Еле-еле-еле-еле завертелись карусели.*  *А потом кругом-кругом,*  *Все бегом-бегом-бегом.*  В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли!» Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: *«Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра!».* Движения карусели становятся все медленней. При последних словах дети опускают шнур на землю и расходятся. | **15.Подвижная игра  *«Поезд» (средняя группа)***  **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.  **Описание.** Дети становятся в колонну по одному *(не держась друг за друга)*. Первый – *«паровоз»*, остальные – *«вагоны»*. Воспитатель даёт гудок, и *«поезд»* начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя *«Поезд подъезжает к станции»* дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться. |
| **14. Подвижная игра «Трамвай» *(средняя группа)***  **Цель:** учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета.  **Описание**. 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамваи». Воспитатель держит в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Воспитатель поднимает зелёный флажок – и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. | **16.Подвижная игра «Птичка в гнезде» (средняя группа)**  **Цель:**упражнять в беге в разных направлениях с одновременным выполнением махов прямыми (согнутыми) руками; развивать пространственную ориентацию; реакцию.  **Описание.**Дети делятся на 3-4 группы и становятся внутри гнезда (обручей или кругов из шнуров). По сигналу вос-ля «полетели» - вылетают из гнезда и разбегаются по всему залу, выполняя ролевые действия. По сигналу «птички, в гнезда» - убегают на свои места. Повторяется 3 раза. |
| **17.Подвижная игра «Птички и птенчики» (средняя группа)**  **Цель:** развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.  **Описание:** дети делятся на 3 – 4 группы; каждая группа имеет свой домик-гнездо. У каждой группы «птенчиков» есть птичка-мама. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. По слову воспитателя «домой» птички-мамы возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок. Игра проводится 3 – 4 раза. | **18.Подвижная игра «Котята и щенята» *(средняя группа)*** **Цель:** Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке. **Описание:** Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие- щенят.  Котята находятся около гимнастической стенки, щенята- на другой стороне комнаты ( в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро) Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятами и лают «ав-ав-ав-ав!». Котята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом. Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется. |
| **19.Подвижная игра «Найди себе пару» (средняя группа)**  **Цель**: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге.  **Описание:**  каждый ребенок получает один флажок. Флажки двух цветов поровну. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По сигналу «найди пару» дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят:  *Ваня, Ваня не зевай (Таня, Оля и другие.)  Быстро пару выбирай!*  Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется. Продолжительность игры 5-7 минут. | **20.Подвижная игра «У медведя во бору...» (средняя группа)**  **Цель:** развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и ловле.  **Описание:** на одном конце площадки проводится черта. Эта опушка леса. За чертой очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Дети направляются к опушке леса и проговаривают:  *У медведя во бору грибы, ягоды беру.  А медведь не спит и на нас рычит.*  Когда играющие произносят слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут «домой». Медведь старается их поймать. Пойманного отводит к себе. Продолжительность игры 5 – 6 минут. |

|  |  |
| --- | --- |
| **21.Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (средняя группа)**  **Цель:**развивать умение рассредоточиваться по всей площади зала; быстроту реакции; пространственную ориентацию; формировать потребность в двигательной активности  **Описание:**на одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят воробышки. На другой обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда» - говорит вос-ль, и дети прыгают со скамейки (20см), бегают врассыпную, подняв руки в стороны. Раздается гудок, и появляется «автомобиль» - ребенок, в руках которого руль. Воробышки быстро улетают в свои гнезда. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется. | **22.Подвижная игра «Перелёт птиц» (средняя группа)**  **Цель:** развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.  **Описание:** Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят. |
| **23.Подвижная игра «Кролики в огороде» (средняя группа)**  **Цель:** Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.  **Описание:** Дети - кролики. Они встают в обруч по 3-4 человека - это клетка. Перед каждой клеткой дуга или обруч на подставке. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов - они пролезают под дугой (тумбой, бегают и прыгают, на сигнал «Кролики, в клетку! » возвращаются, пролезая в обруч (под дугу). Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подойдет воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться. | **24.Подвижная игра «Бездомный заяц» (средняя группа)**  **Цель:** развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге  **Описание игры:** из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут |

|  |  |
| --- | --- |
| **25.Подвижные игры «Охотники и зайцы» (средняя группа)**  **Цель:** развивать внимание, ловкость, быстрый бег.  **Описание:** Все ребята-«зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом. Воспитатель: - Никого нет на лужайке. Выходите, братцы-зайки, Прыгать, кувыркаться!.. По снегу кататься!.. «Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется. | **27.Подвижная игра «Птички и кошка» (средняя группа)**  **Цель:** учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.  **Описание:** В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их. |
| **26.Подвижная игра  *«Наседка и цыплята» (средняя группа)***  **Цель:** учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.  **Описание.** Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – *«наседкой»* - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – *«домом»*. На противоположной стороне площадки сидит большая *«птица»*. *«Наседка»* выходит из *«дома»* и отправляется на поиск корма, она зовёт *«цыплят»*: *«Ко-ко-ко-ко»*. По её зову *«цыплята»* подлезают под верёвку, бегут к *«наседке»* и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: *«Большая птица!»* - *«цыплята»* быстро убегают в дом. Роль *«наседки»* в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. | **27.Подвижная игра «Зайцы и волк» (средняя группа)**  **Цель:** учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.  **Описание:** Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит: *Зайцы скачут скок, скок, скок,*  *На зеленый на лужок.*  *Травку щиплют, кушают,*  *Осторожно слушают – не идет ли волк.*  Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг. |

|  |  |
| --- | --- |
| **КАРТОТЕКА**  **«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  **НА ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  **СРЕДНЯЯ ГРУППА** |  |