**Подвижные игры**

**Цель подвижных игр**  — это: Давать выход запасам энергии ребенка. Развитие  координации движений. Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развитие навыков общения. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции. Игры подвижные: методика, любая игра направлена на решение задач по развитию и оздоровлению  детей. Основными задачами игр, в том числе и подвижных игр на свежем воздухе являются. Образовательные. Эта цель достигается  созданием процесса.

**Задачи подвижных игр**:

Развитие опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями.
Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях.
Развитие креативных возможностей и физических качеств.
Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями
Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

**Картотека подвижных игр**

**Подвижные игры малой интенсивности**

1. **«Зеркало»**

**Цель:** Воспитание артистичности и выразительности движений.

**Описание:** Дети находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (строит гримасы, расчёсывается, поправляет одежду, и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

**Правила:** Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

1. **«Передай мяч соседу»**

**Цель:** Закрепление навыка быстро передавать мяч по кругу. **Описание:** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух детей, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает играющий, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

**Правила:** Мяч нужно передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

1. **«Воротца»**

**Цель:** Закрепление навыка ходьбы парами; воспитание организованности и коллективизма.

**Описание:** Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп! » останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу. **Варианты**: Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

1. **«Запрещённое движение»**

**Цель:** Развитие моторной памяти.

**Описание:** Дети строятся в круг, в центре – воспитатель. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторит запрещённое движение, получают штрафные очки. Выигрывают дети, которые не получили штрафных очков.

**Правила:** Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

1. **«Ловкие пальцы»**

**Цель:** Развитие способности к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способности координировать действия при совместном решении двигательных задач.

**Описание:** По залу рассыпаются мелкие предметы: мелкие игрушки от киндер - сюрпризов, фломастеры, пластмассовые пробки, шарики и т. п. Дети собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой, и берут в руки.
Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (флаг, дома, цветы, корабли и т. д.).

**Правила:** Не разрешается брать предметы с пола руками.
**Усложнение:** Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

1. **«У кого мяч?»**

**Цель:** Развитие ловкости рук, умение управлять своими эмоциями и действиями.

**Описание:** Дети встают в круг лицом к центру, руки прячут за спину. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Воспитатель дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину.

**Правила:** Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

**Подвижные игры высокой интенсивности**

1. **«Хитрая лисица**

**Цель:** Развитие у детей выдержки, наблюдательности, умения быстро бегать, уворачиваться от догоняющего, строится в круг, ловить.

**Описание:** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

**Правила:** Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Варианты:** Выбираются 2 лисы.

1. **«Найди мяч»**

**Цель:** Развитие у детей наблюдательности, ловкости.

**Описание:** Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями к верху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

**Правила:** Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

**Варианты:** Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т. п.

1. **«Передай – встань»**

**Цель:** Развитие у детей чувства товарищества, ловкости, внимания. Укрепление мышц плеч и спины.

**Описание:** Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т. д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

**Правила:** Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

**Варианты:** Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

1. **«Угадай, кого поймали»**

**Цель:** Развитие наблюдательности, активности. Упражнение в беге, в прыжках.

**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

**Правила:** Возвращаться по сигналу «Пора домой».

**Варианты:** Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

1. **«Два мороза»**

**Цель:** Развитие у детей умения тормозить (останавливаться), умение действовать по сигналу (по слову). Упражнение в беге с увертыванием в ловле. Способствование развитию речи.

**Описание:** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**Правила:** Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается.

1. **«Мышеловка»**

**Цель:** Развитие у детей выдержки, умения согласовывать движения со словами, ловкости. Упражнение в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствование развитию речи.

**Описание:** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «- Как, вы мыши надоели, развелось вас прость страсть. Все погрызли, все поели. Всюду лезут, вот напасть! Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим сей же час». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями. Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

**Варианты:** Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

1. **«Веселые ребята»**

**Цель:** Развитие у детей умения выполнять движения по словесному сигналу. Упражнение в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствование развитию речи.

**Описание:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

**Варианты:** Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

1. **«Стадо и волк»**

**Цель:** Развитие умения выполнять движения по сигналу. Упражнение в ходьбе и быстром беге.

**Описание:** На одной стороне площадки чертят кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «волчье логово» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По команде воспитателя, «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. По команде - «Волк», все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

**Правила:** Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

1. **«Займи свое место»**

**Цель:** Развитие умения ориентироваться в пространстве, выполнять движения по сигналу. Упражнение в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

**Описание:** Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

**Правила:** Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

**Варианты:** В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

1. **«Охотник и зайцы»**

**Цель:** Развитие ловкости, скорости и ориентировании в пространстве. Совершенствование умения метания предмета в цель.

**Оборудование**: мяч.

**Правила:** Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

**Ход игры:** Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

1. **«Пчелы и медведь»**

**Цель:** Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

**Описание:** Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге.

**Ход игры:** По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки, летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

1. **«Найди себе пару»**

**Цель:** Развитие внимания и быстроты реакции.

**Оборудование:** Цветные платочки

**Правила:** У детей в руках палочки. У одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу педагога все дети разбегаются по залу. На слова: «Найти пару!» - дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары.

1. **«Гуси – лебеди»**

 **Цель:** Развитие ловкости, быстроты реакции; закрепление умения выполнять действия взятой на себя роли, согласовывать слова с игровыми действиями.

**Описание:** На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». Сбоку от дома находится логово, в котором сидит «волк». «Пастух» выгоняет «гусей» на луг.

Пастух: Гуси – гуси!

Гуси: Га-га-га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси», расправив крылья (расставив руки в стороны) летят домой, а «волк», выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные «гуси» идут в логово.

1. **«С кочки на кочку»**

**Цель**:  Развитие ловкости и быстроты реакции.

**Описание**: На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

1. **«Мороз красный нос»**

**Цель:**  Формирование навыков выполнять характерные движения, играть по правилам, быть выносливыми.

**Описание**: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

Я Мороз — Красный нос, кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

1. **«Жмурки»**

**Цель:** Развитие координации движений.

**Описание**: Из группы детей выбирается  водящий. Ему завязывают глаза, и играющие раскручивают его. Водящий произносит слова: «Все ко мне!» и каждый играющий дотрагивается до него рукой. Затем водящий говорит: «Все от меня!» - игроки разбегаются. По команде водящего: «Стоп!» все замирают на месте. Не открывая глаз, водящий ходит по площадке, отыскивая игроков.

**Правила**: За всю игру каждому из играющих разрешается передвинуться только на один шаг, в самый критический момент. Все остальное время при приближении водящего игроки отшатываются, приседают, садятся на землю и т.д., оставляя, по крайней мере, одну ногу на месте. Первый найденный игрок становится водящим. Как вариант, пойманного игрока нужно еще и отгадать.

1. **«Ров и река»**

**Цель:** Развитие быстроты реакции, внимания, прыжков на двух ногах.

**Описание**: Игроки  построены на середине зала в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

1. **«Шустрая змейка»**

**Цель:** Развитие координации и ловкости, умения действовать согласованно.

**Описание**: Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Те, кто расцепился выбывают из игры. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

1. **«Угадай кто спрятан?»**

**Цель**: Развитие ловкости, внимания, умения действовать по команде**.**

**Описание:** Дети образуют круг. Двигаются по кругу со словами « - По кругу мы ходили, ходили, ходили. Друг друга мы водили, водили, водили. На месте постояли. Немного покружились. Местами поменялись и глаза закрыли!». Останавливаются. Кружатся вокруг себя и меняются местами друг с другом в хаотичном порядке. Потом закрывают глаза. В это время воспитатель накрывает одного из детей тканью. По команде дети открывают глаза и угадывают, кто спрятан. Игра повторяется.

1. **«Иголка, нитка, узелок»**

**Цель:** Развитие внимания, ловкости, скорости движения.

**Описание:** Дети образуют круг. Из них выбирается три водящих («иголка», «нитка», «узелок»). Дети стоят в кругу опустив руки, а водящие друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если «Нитка» или «Узелок» запутались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг, то эта тройка считается проигравшей. Выбираются другие герои. Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.
**Правила:** «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая.