

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 126



# КАРТОТЕКА

## ИГР

**Составитель:**

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
МАДОУ детский сад № 126  
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

# Подвижные игры высокой интенсивности для детей раннего и дошкольного возраста

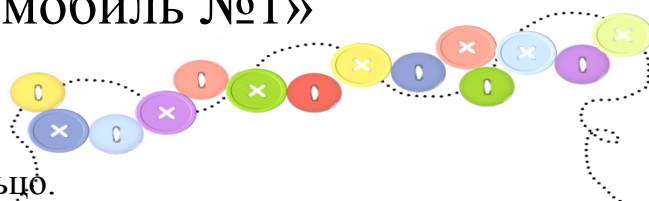
## «Воробушки и автомобиль №1»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: обруч малого диаметра или кольцо.

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.



«Домик» игроков – на одной стороне площадки, педагог – «автомобиль» находится в «гараже» на другой стороне площадки и держит в руках обруч – «руль». По команде: «Воробушки, идите на улицу!» дети бегают по площадке. Автомобиль то выезжает на площадку, то уезжает в гараж. Когда автомобиль на площадке – «воробушки» убегают в домик, когда автомобиль в гараже – воробушки снова на «улице».

🌐 Во время бега не наталкиваться друг на друга.

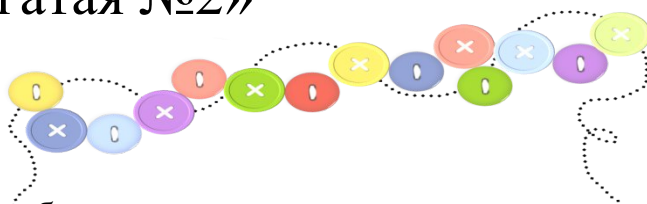
## «Идёт коза рогатая №2»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить реагировать на сигнал и убежать в условленное место.



«Домик» игроков – на одной стороне площадки, водящий – педагог в маске «козы» - находится на другой стороне площадки. Дети бегают по площадке в разных направлениях, а коза шагает на месте и говорит: «Идёт коза рогатая, идёт коза бодатая за малыми ребятами, кто каши не ест, молока не пьёт – забодаю, забодаю, забодаю».

С последними словами дети убегают в домик, коза их догоняет.

🌐 Ловить детей не нужно, убежать в домик только по команде.

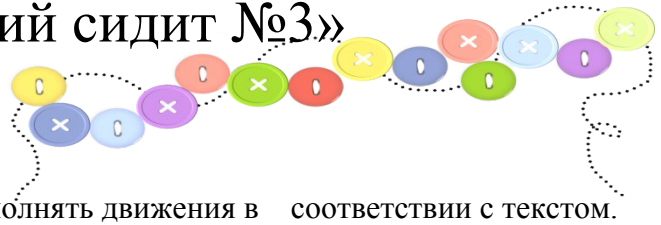
## «Зайка беленький сидит №3»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.



Игроки строятся в круг, приседают.

Все вместе произносят текст и выполняют имитационные движения:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит. (Поднимают и опускают кисти рук и головы.)

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок – надо зайке поскакать. (Прыгают на двух ногах на месте.)

Мишка зайку испугал, зайка – прыг... и ускакал. (Прыгают в разных направлениях.)

🌐 Прыгать нужно на двух ногах, мягко приземляясь с носков на пятки.

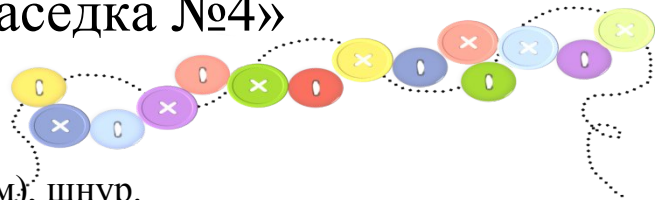
## «Цыплята и наседка №4»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: мостик – бум (высота 10-5 см), шнур.

Цель игры: закреплять подлезание под предметами.



На одной стороне площадки находится «курятник» с «наседкой» (мостик – бум, высота 10-15 см), на другой стороне площадки «поле». Игроки и педагог («цыплята» и «наседка») – стоят на насесте. Поле и курятник разделены шнуром, натянутым на высоте 40-45 см. Наседка говорит: «Погуляйте цыплята, в поле, поклюйте зёрнышки». Дети спрыгивают с насеста, подлезают под шнур, бегают по полю, «клюют зёрнышки». После слов наседки «Цып-цып-цып» цыплята снова подлезают под шнур и бегут в курятник.

🌐 Подлезать под шнур, не касаясь его, высоту шнура нужно постепенно уменьшать.

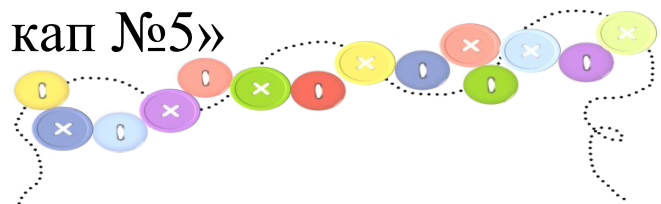
## «Кап – кап №5»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: зонт.

Цель игры: учить бегать в разных направлениях и реагировать на сигнал.



Игроки находятся на площадке, в центре площадки водящий – педагог с закрытым зонтом. По команде: «На прогулку!» дети бегут в разных направлениях по площадке, по команде: «Кап – кап- кап!» педагог раскрывает зонт, а дети бегут и прячутся под ним.

🌐 Не наталкиваться друг на друга во время бега.

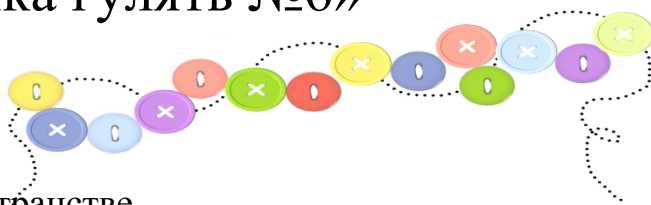
## «Вышла курочка гулять №6»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: маска курочки.

Цель игры: улучшить ориентацию в пространстве.



Игроки – «цыплята» бегают по площадке, клюют «зёрнышки», водящий – педагог в маске «курочки» находится в стороне. После слов:

Куд – куда, куд – куда! Ну-ка, ну-ка, все сюда!

Быстро к маме под крыло! Куд – куда вас понесло?!

«Цыплята» бегут к курочке.

🌀 Повторяя игру, педагог меняет местоположение на площадке.

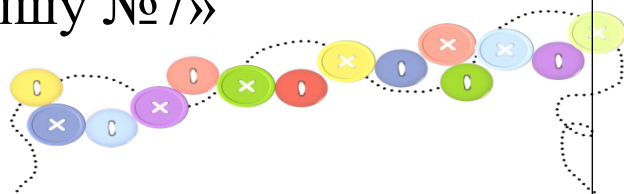
## «Не вижу – не слышу №7»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить детей согласовывать свои действия с правилами игры.



Игроки на площадке, водящий – педагог в центре площадки. По команде: «Не вижу!» педагог закрывает глаза, а дети в это время очень тихо выполняют любые двигательные действия (бегают, прыгают, перешагивают через препятствия и др.) По команде: «Не слышу!» педагог закрывает уши, а дети в это время останавливаются и шумят (кричат, хлопают, топают и др.), не двигаясь с места.

🌀 Отмечаются игроки, которые выполняют все правила игры.

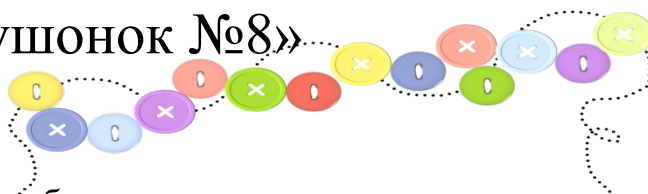
## «Кукушонок №8»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: разноцветные кольца или обручи малого диаметра по количеству детей.

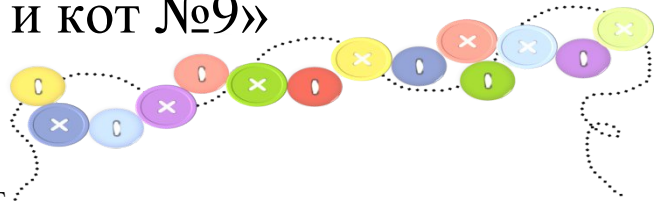
Цель игры: развивать пространственную и зрительную ориентацию.



Игроки – «птенчики» стоят в «гнездах» - кольцах, расположенных на одной стороне площадки, водящий – «кукушонок» находится на другой стороне. По команде: «Полетели гулять!» птенчики разбегаются по площадке («машут крыльями», «клюют зёрнышки»), а кукушонок в это время занимает любое гнездо. По звуковому сигналу птенчики бегут в свои гнездышки. Игрок, который остался без гнезда становится кукушонком.

🌀 Птенчикам нужно занимать только свои гнезда, а для этого надо запомнить цвет кольца и его местоположение.

## «Птенчики и кот №9»



Возраст: 2-4 года

Место проведения: физкультурный зал.

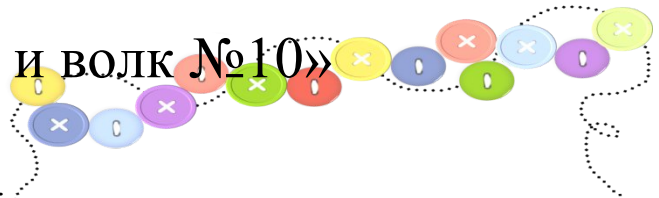
Инвентарь: гимнастическая скамейка, мат.

Цель игры: закреплять технику прыжка с возвышения.

Игроки – «птенчики» находятся в «домике» - на гимнастической скамейке у стены. Водящий «кот» - на противоположной стороне площадки. По команде: «Полетели, птенчики, гулять, зёрнышки клевать!» дети спрыгивают с гимнастической скамейки, прыгают по площадке на двух ногах, «клюют зёрнышки», а со словами: «Кот!» - убегают в домик. Кот старается догнать и запятнать птенчиков.

🌐 Под скамейку положить мат, приземляться мягко на две ноги; роль водящего сначала выполняет педагог.

## «Поросята и волк №10»



Возраст: 2-4 года

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мат.

Цель игры: закреплять перешагивание через предметы.

Игроки – «поросята» сидят в «домике» за гимнастической скамейкой. На противоположной стороне площадки находится «дверь» - дуга, за ней сидит водящий – «волк». Со словами: «Никакой на свете зверь не откроет эту дверь, волк из леса никогда не ворвётся к нам сюда!» - дети перешагивают через гимнастическую скамейку и передвигаются по площадке в упоре на коленях или в упоре согнувшись. По команде: «Волк!» - поросята встают и убегают в домик, а волк подлезает под дугой, догоняет и пятнает поросят.

🌐 Прятаться в домик, нужно обегая скамейку. Задание можно усложнить и предложить детям не перешагивать через скамейку, а пролезать под ней.

## «Паровозик №11»



Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить передвигаться в колонне по одному в сцеплении.

Дети строятся за педагогом в колонну по одному, положив руки на плечи впереди стоящим игрокам. Педагог – «паровозик», а дети – «пассажиры». Паровозик передвигается по площадке в разных направлениях, на остановках пассажиры выходят из «вагонов» и выполняют имитационные упражнения с элементами ходьбы или бега. По команде: «Занимаем места в вагонах!» - быстро строятся в колонну и продолжают движение.

🌐 Паровозик движется то ускоряя, то замедляя ход. Движение паровоза сопровождается звуком: «Чух-чух-чух», который произносят игроки.

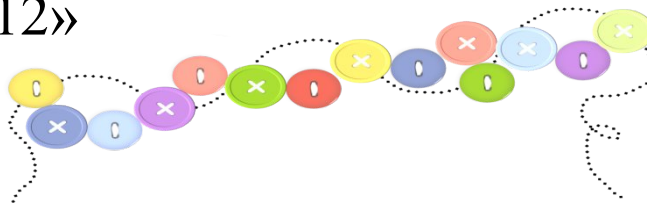
## «Солнышко и дождик №12»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать ориентацию в пространстве.



«Домик» игроков – на скамейке или на нижней рейке гимнастической лестницы. По команде: «Выглянуло солнышко, идём гулять!» - дети слезают с домиков и бегают по площадке врассыпную. По команде: «Дождик!» - прячутся в домики.

🌍 С лестницы не спрыгивать; игру можно усложнять, разместив домик в разных частях площадки.

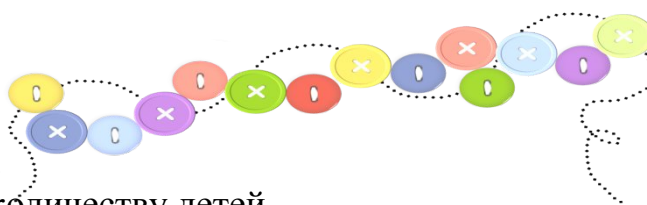
## «Прятки №13»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: разноцветные фитболы по количеству детей.

Цель игры: улучшать пространственную и зрительную ориентацию.



Игроки находятся в центре зала, перед ними на полу лежат фитболы – «домики». По команде: «Побежали гулять!» - дети бегают врассыпную, по команде: «Спрятались!» - прячутся, приседая, за свой фитбол.

🌍 Прятаться только за свой фитбол.

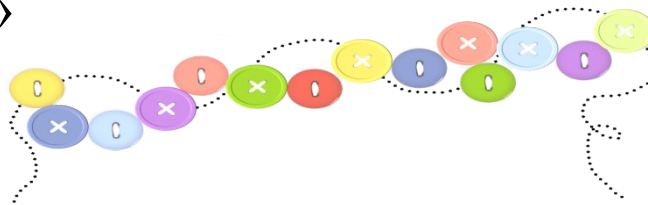
## «Мыши в кладовой №14»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: дуги (5-6 штук).

Цель игры: закреплять подлезание под предметами.



Игроки – «мыши» находятся в «домике» на одной стороне площадки, водящий – «кот» сидит на другой стороне в «кладовой». Поперёк площадки в центре стоят дуги, которые разделяют кладовую и дом мышей. По сигналу мыши бегут в кладовую, подлезая под дугами, бегают врассыпную, «едят сыр», а кот притворяется спящим. По команде: «Кот!» - мыши бегут в домик, подлезая под дугами, а кот старается их догнать и запятнать.

🌍 Не задевать дуги, кот не может пятнать мышей, которые пролезли под дугу.

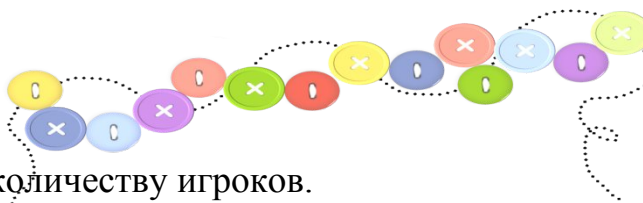
## «Зайцы и волк №15»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные обручи по количеству игроков.

Цель игры: закреплять подскоки на двух ногах с продвижением вперёд.



Игроки – «зайцы» стоят в «домиках» - обручах, которые расположены на одной стороне площадки. Водящий – «волк» сидит в логове на противоположной стороне площадки. Педагог говорит слова:

Скачут зайцы, скок, скок, скок, на зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают и тихонько слушают: не идёт ли волк!

В это время зайцы прыгают по площадке, «щиплют травку», а со словами «Волк!» - убегают в домики. Волк старается догнать и запятнать зайцев.

🚫 В чужие домики прятаться нельзя.

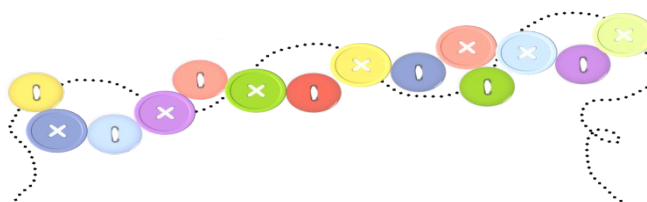
## «Лодочки №16»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: разноцветные обручи малого диаметра по количеству игроков.

Цель игры: учить ориентироваться в пространстве и находить своё место в игре.



По периметру площадки расположены обручи – «лодочки». Игроки занимают место в любом обруче и приседают. По команде: «Поплыли!» выполняют вместе с педагогом движения руками, имитируя движения вёслами. По команде: «Причалили к берегу!» выходят из лодок и выполняют имитационные упражнения с разновидностями ходьбы или бега. По команде: «Садимся в лодки!» занимают свои лодки и плывут дальше.

🚫 Нельзя занимать чужую лодку.

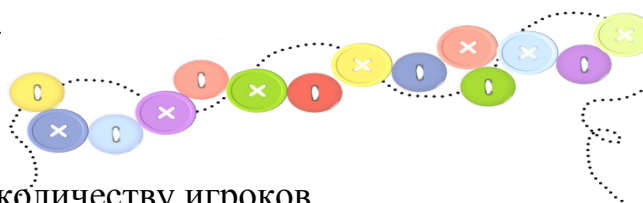
## «Весёлые машинки №17»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи малого диаметра по количеству игроков.

Цель игры: учить реагировать на сигнал.



Игроки – «машинки» находятся на площадке. Каждый игрок держит в руках обруч – «руль». По команде: «Машинки поехали!» дети разбегаются по площадке и «рулят» обручем. По команде: «Машинки – в гараж!» кладут обруч на пол, становятся в него.

🚫 Машинки стараются не наталкиваться друг на друга.

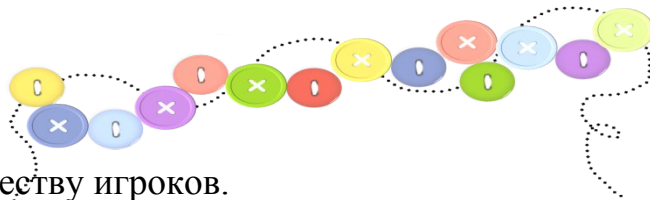
## «Самолёты №18»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: кубы или стульчики по количеству игроков.

Цель игры: улучшать точность ориентировки в пространстве.



Игроки – «самолёты» сидят на «аэродромах» - кубы или стульчики. По команде: «Самолёты заводят моторы!» - дети делают круговые движения согнутыми руками перед грудью и произносят звук «Р-р-р». По команде: «Полетели!» - игроки разбегаются в разные стороны, выпрямив руки в стороны. По команде: «На посадку!» - самолёты приземляются на свои аэродромы.

🌐 Аэродромы расположены в разных частях площадки. Отметить детей, которые не сталкивались и не «ломали» крылья.

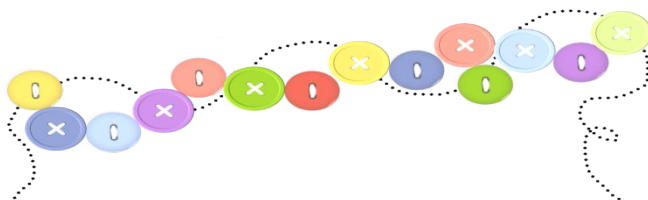
## «Жучки №19»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить реагировать на сигнал, развивать творческое воображение.



Игроки – «жучки» находятся на площадке. По команде: «Жучки полетели!» - дети бегут по залу в разных направлениях, «машут крыльями».

По команде: «Жучки упали!» - ложатся на пол на спину и «барахтаются» - взмахивают согнутыми руками и ногами.

🌐 Ложиться на пол подальше друг от друга.

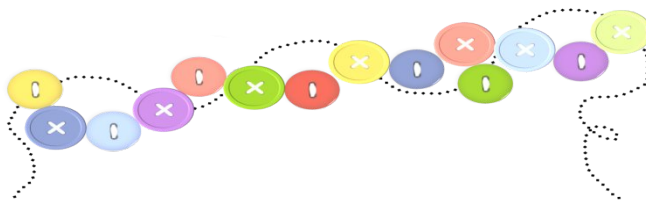
## «Догонялки №20»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.



Игроки строятся в шеренгу на одной стороне площадки, педагог стоит спиной к игрокам на расстоянии 1-2 метров от детей. По команде: «Догоните меня!» - педагог убегает на другую сторону площадки, а дети догоняют его. По команде: «Убегайте от меня!» - дети бегут обратно, а педагог их догоняет.

🌐 Играет группа детей не больше 8-10 человек.

## «Лохматый пёс №21»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч большого диаметра.

Цель игры: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.



Домик игроков – на одной стороне площадки, водящий – «пёс» лежит или сидит в «будке» - обруче на другой стороне площадки и притворяется спящим.

Дети медленно идут к лежащему «псу» и тихо говорят:

Вот лежит лохматый пёс, в лапы свой уткнувши нос,

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

Подойдём к нему, разбудим и посмотрим: «Что же будет?»

Игроки подходят и глядят водящего. По команде: «Пёс проснулся!» - дети убегают в домик, а пёс их догоняет и пятнает.

👤 Убегать только по команде.

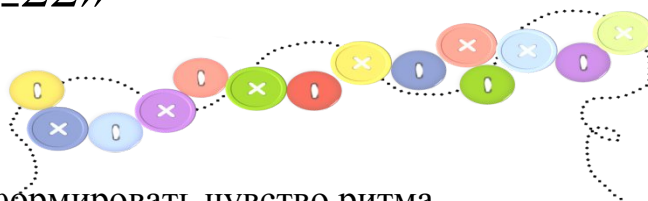
## «Огуречик, огуречик №22»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: укреплять мышцы ног, формировать чувство ритма.



Игроки находятся в «домике» на одной стороне площадки, водящий – «мышка» сидит на противоположной стороне.

Дети прыгают в сторону мышки, а педагог произносит слова и ритмично, в такт словам, ударяет в бубен:

Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик,

Там мышка живёт – тебе хвостик отгрызёт!

С последними словами дети убегают в домик, а мышка старается их догнать и запятнать.

👤 Прыгать на двух ногах, мягко приземляться с носков на пятки.

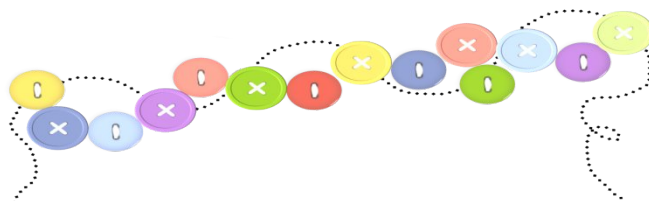
## «У медведя во бору №23»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.



Игроки находятся в «домике» на одной стороне площадки, водящий «медведь» - на противоположной стороне. Игроки идут в сторону медведя, имитируя сбор ягод и грибов, и говорят: У медведя во бору, грибы ягоды беру,

А медведь не спит и на нас рычит!

С последними словами дети бегут в домик, а медведь их догоняет и пятнает. Пойманные игроки остаются в игре, выбирается новый водящий.

👤 Текст произносить чётко, не убегать раньше времени.

## «Курочки и лиса №24»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической лестнице.



Игроки – «курочки» находятся в «домике» - на гимнастической лестнице, водящий «лиса» - в «норе» напротив. По команде: «Идите гулять!» курочки слезают с гимнастической лестницы и бегают по залу, «машут» крыльями, а по команде: «Лиса!» - убегают в домик. Лиса догоняет и пятнает курочек, которые не успели спрятаться.

☞ С лестницы не прыгивать, выше 2-3 пролёта не залезать.

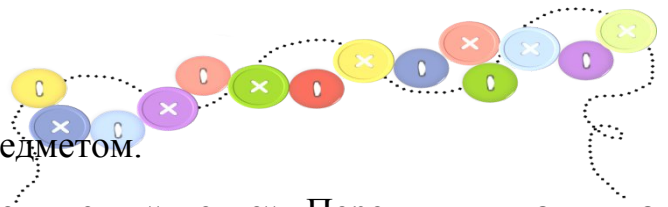
## «Кролики и сторож № 25»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: волейбольная сетка.

Цель игры: закреплять пролезание под предметом.



Игроки – «кролики» находятся в домике – «клетке». Перед ними натянута волейбольная сетка ( от пола до сетки высота 40 -50 см), водящий – «сторож» сидит в домике на противоположной стороне площадки. По команде: «Кролики, вылезайте из клетки!» - дети пролезают под волейбольной сеткой, встают и бегают в разных направлениях. По команде: «Сторож!» - кролики убегают и прячутся в домик, проползая под сеткой. Сторож старается догнать и запятнать кроликов, которые не успели спрятаться в клетку.

☞ Пролезать под сеткой в упоре на коленях, стараться не касаться сетки туловищем.

## «Карусель №26»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить передвигаться в кругу, изменяя темп и направление движения.



Игроки идут по кругу, взявшись за руки, и говорят:

Еле-еле, еле-еле, закружились карусели.

А потом-потом-потом, всё бегом-бегом-бегом. (бегут по кругу)

Тише-тише, не спешите, карусель остановите. (останавливаются)

Раз-два, раз-два – вот и кончилась игра. (хлопают в такт словам на месте)

☞ Во время бега не отпускать руки.

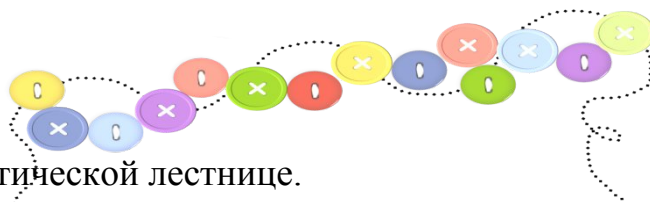
## «Перелёт птиц №27»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической лестнице.



Игроки – «птички» находятся в «домике» - на гимнастической лестнице ( не выше 2-3 рейки). По команде: «Полетели гулять, зёрнышки клевать!» птички слезают с домика и бегают по площадке, «машут крыльями», «клюют зёрнышки». По команде: «буря!» - прячутся в домик.

🌐 С лестнице не спрыгивать.

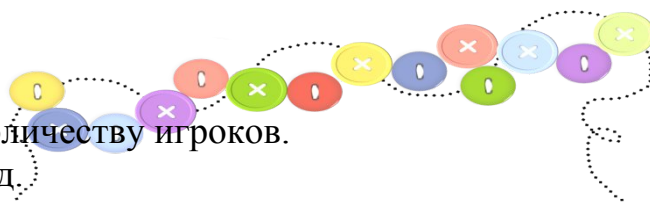
## «Мой весёлый, звонкий мяч №28»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: закреплять бросок мяча вперёд.



Игроки стоят в шеренгу на одной стороне площадки с мячом в руках. Дети хором произносят текст и в такт словам слегка сгибают ноги в коленях:

Мой весёлый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь,

Красный, синий, голубой, не угнаться за тобой!

С последними словами дети бросают мяч вперёд и бегут за ним. Догнав мяч, поднимают его вверх.

🌐 Мяч бросать двумя руками из-за головы, нельзя бросать мяч раньше времени. Отмечаются игроки, которые бросили мяч дальше.

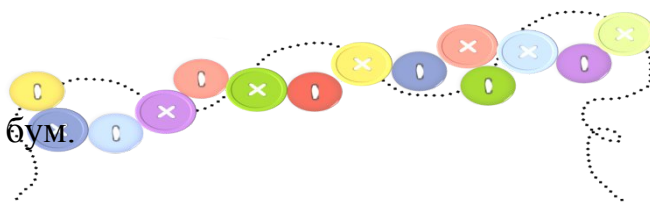
## «Лягушки и цапли №29»

Возраст: 2-4 года

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастическая скамейка или бум.

Цель игры: укреплять мышцы ног.



Игроки – «лягушки» стоят на возвышении на одной стороне площадки, водящий – «цапля» стоит в гнезде на другой стороне площадки на одной ноге. По команде: «Лягушки – на болото!» - лягушки спрыгивают с возвышения, прыгают по «болоту» в приседе и «квакают». По команде: «Цапля!» лягушки убегают в домик, а цапля их догоняет и пятнает.

🌐 Спрыгивать, мягко приземляясь с носков на пятки.

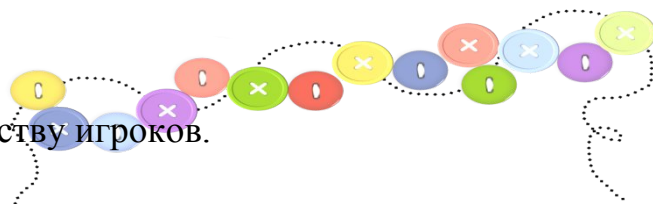
## «Пингвины и медведь №30»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: набивные мешочки по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы ног.



Игроки – «пингвины» находятся в «домике» на одной стороне площадки, водящий – «медведь» находится на противоположной стороне.

По команде: «Пингвины, пошли гулять!» дети прыгают по площадке, удерживая мешочек коленями. По команде: «Медведь!» берут мешочки в руки и убегают в домик. Медведь догоняет и пятнает пингвинов.

🌐 Можно прыгать с мешочком в руках.

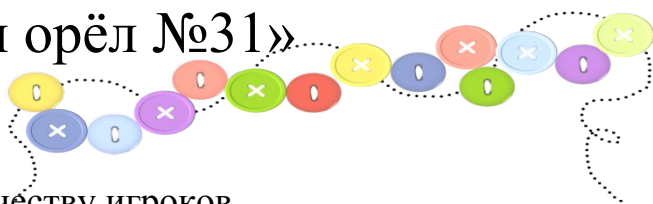
## «Птенчики и орёл №31»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству игроков.

Цель игры: улучшать пространственную и зрительную ориентацию.



Игроки – «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» - кольцах, водящий – «орёл» находится в стороне от игроков. По команде: «Птенчики, полетели гулять!» птенчики вылетают из гнезд, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде: «Орёл!» прячутся в свои гнезда, а орёл их догоняет и пятнает.

🌐 Во время бега не наступать на гнезда, прятаться только в своё гнездо.

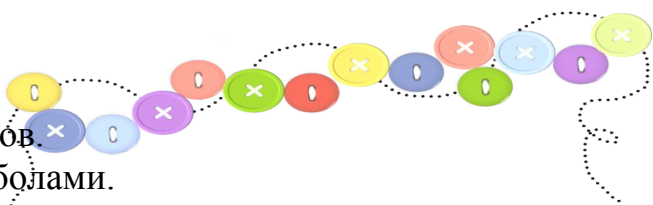
## «Колобок и лиса №32»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: фитболы по количеству игроков.

Цель игры: закреплять упражнения с фитболами.



Игроки – «колобки» стоят в домике на одной стороне площадки с фитболом в руках, водящий – «лиса» сидит в «норе» на противоположной стороне площадки. По команде: «Колобки, покатались!» дети катают фитболы по площадке в разных направлениях. По команде: «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в домик. Лиса старается догнать и запятнать колобков.

🌐 Убегать только по команде.

## «Котята и щенята №33»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической лестнице.

Участвуют две подгруппы детей – «котята» и «щенята». Котята залезают «на дерево» - на гимнастическую лестницу, щенята садятся в «будку» - за гимнастическую скамейку на противоположной стороне площадки лицом к котяткам. По команде: «Котята, побежали гулять!» котята слезают с лестницы и бегают по площадке. В это время щенята притворяются спящими. По команде: «Щенята!» котята убегают на дерево, а щенята перешагивают через скамейку, передвигаются в упоре на коленях за котятками и «гавкают». Игра повторяется 2 раза, затем подгруппы меняются ролями.

☹ Щенята котят не пьятнают, а только пугают.

## «Лошадки и волк №34»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: фитболы по количеству игроков.

Цель игры: совершенствовать скоростно- силовые способности.

Игроки – «лошадки» прыгают на фитболах по площадке в разных направлениях, педагог – «волк» сидит в домике. По команде: «Волк!» игроки слезают с мячей, прячутся за них и не двигаются. Волк ищет лошадок, тех, кто пошевелился, забирает с собой.

☹ Водящий может не исключать детей из игры, а просто сделать игроку замечание.

## «Дружная семейка №35»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: улучшать быстроту реакций на сигнал.

Игроки находятся на площадке, в центре площадки на полу лежат мячи по количеству детей. По команде: «Побежали!» игроки бегают вокруг мячей, а по команде: «Дружная семейка!» бегут к мячам, поднимают любой мяч вверх и останавливаются.

☹ Во время бега стараться не задевать мячи.

## «Лесные звери №36»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 – 12 кеглей.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

На площадке в свободном порядке расставлены кегли – «деревья». Игроки – «звери» бегают по «лесу» врассыпную, оббегают деревья и стараются их не задевать. По окончании игры отмечаются дети, которые не сбили кегли.

🌐 Беговые упражнения чередуются с ходьбой.



## «Пчёлки №37»

Возраст: 3-5 лет.

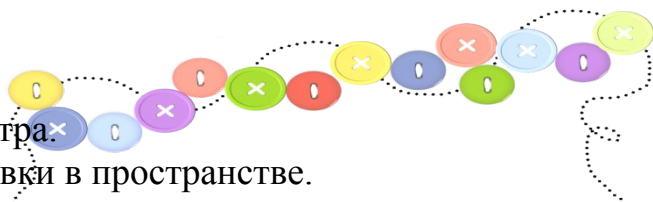
Место проведения: любое.

Инвентарь: 4- 5 обручей большого диаметра.

Цель игры: улучшать точность ориентировки в пространстве.

На площадке в свободном порядке расположены обручи – «ульи». Игроки – «пчёлки» занимают ульи по 4-5 человек. По команде: «Пчёлки, полетели за мёдом!» дети разбегаются по площадке врассыпную, имитируя взмахи «крыльев». По команде: «В ульи!» бегут в свои домики.

🌐 Убегать только по команде.



## «Вертолёты №38»

Возраст: 3-5 лет.

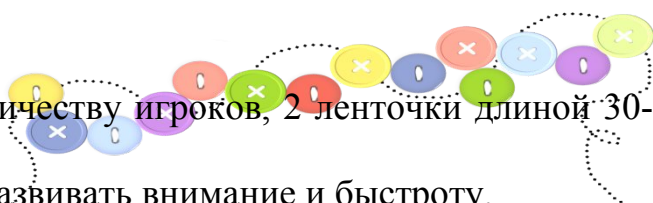
Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству игроков, 2 ленточки длиной 30-40 см на каждого игрока.

Цель игры: закреплять бег врассыпную, развивать внимание и быстроту.

На площадке в свободном порядке лежат кольца – «аэродромы». Дети – «вертолёты» с лентами в руках занимают любой аэродром. По команде: «Вертолёты, заводим моторы!» игроки в приседе делают вращательные движения пропеллера. По команде: «Полетели!» бегают по залу врассыпную, разведя руки в стороны. По команде: «На посадку!» «приземляются» на свои аэродромы. Игра повторяется 3-4 раза, отмечаются самые внимательные вертолёты.

🌐 Не сталкиваться, приземляться на свои аэродромы.



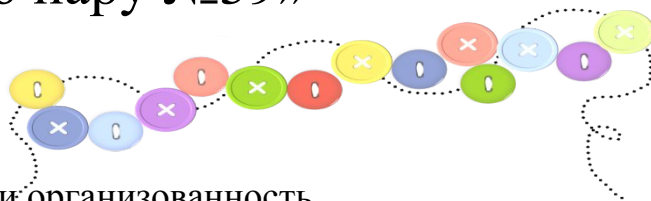
## «Найди свою пару №39»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимательность и организованность.



Игроки на площадке строятся парами лицом друг к другу. По команде: «Разбежались!» дети бегают по площадке в рассыпную, а по команде: «Найди пару!» находят свою пару и берутся за руки.

🌐 Отмечаются пары, которые быстро нашли друг друга.

## «Придумай движение №41»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: фитболы по количеству детей.

Цель игры: формировать чувство ритма и творческие способности.



Игроки строятся в колонну по одному, сидя на фитболах, и прыгают по кругу под ритмичную музыку. По сигналу останавливаются, педагог вызывает одного из детей в центр круга. Вызванный игрок показывает любое ритмичное движение на фитболе, а дети за ним повторяют, затем продолжают прыжки по кругу.

🌐 Движения должны сочетаться с музыкой и не повторяться..

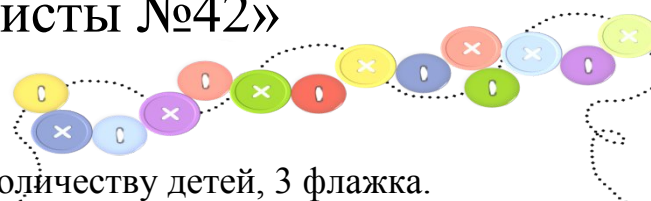
## «Мотоциклисты №42»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству детей, 3 флажка.

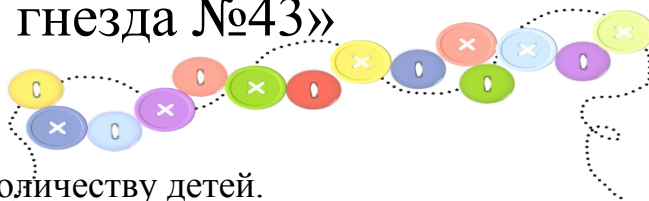
Цель игры: закреплять ведение мяча одной или двумя руками.



Игроки – «мотоциклисты» ведут мяч по площадке в разных направлениях, отбивая его об пол одной или двумя руками. Педагог – «регулировщик» стоит в центре площадки и держит в руках 3 флажка (зелёного, красного, жёлтого цвета). Когда регулировщик поднимает жёлтый флажок, то мотоциклисты отбивают мяч об пол на месте, когда красный – останавливаются с мячом в руках, зелёный флажок – продолжают движение. Мотоциклисты, которые нарушили правила, временно выбывают из игры.

🌐 Если дети не владеют ведением мяча, то можно отбивать мяч об пол двумя руками и ловить на месте и в движении.

## «Ласточка без гнезда №43»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

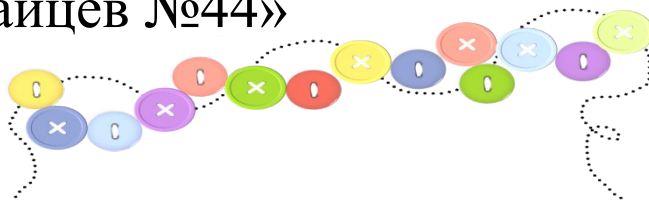
Инвентарь: обручи малого диаметра по количеству детей.

Цель игры: воспитывать внимание и ловкость.

На площадке в свободном порядке расположены обручи – «гнезда» по количеству детей. Игроки – «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая гнезда, а педагог убирает 1 или 2 обруча. По звуковому сигналу ласточки занимают любое гнездо. Игроки, которым не хватило обруча, - ласточки без гнезда. Игра повторяется 3-4 раза, ласточки без гнезда остаются в игре.

☹ Во время бега не наступать на гнезда.

## «Охота на зайцев №44»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

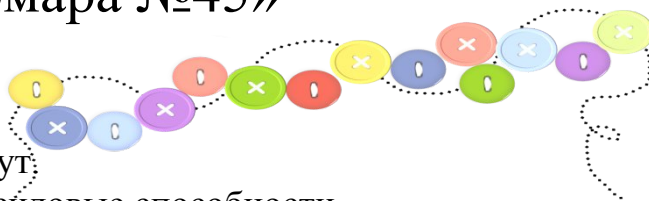
Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – два «леса», а между ними – «охотничья поляна». Игроки – «зайчата» находятся в одном лесу, а водящий – «охотничий пёс» на поляне. По сигналу зайчата перебегают через поляну из одного леса в другой, а пёс старается их догнать и запятнать. Пойманные игроки не выбывают из игры.

☹ Псу нельзя выбегать за границы охотничьей поляны.

## «Поймай комара №45»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастическая палка или прут;

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «лягушки» строятся в круг, в центре круга педагог, который держит в руках гимнастическую палку или прут с привязанным к нему «комариком» из бумаги. Педагог вращает комара выше голов детей, а дети подпрыгивают, стараясь коснуться его двумя руками. Отмечаются самые ловкие игроки.

☹ Лягушки подпрыгивают только тогда, когда комар пролетает над головой; отталкиваться следует двумя ногами.

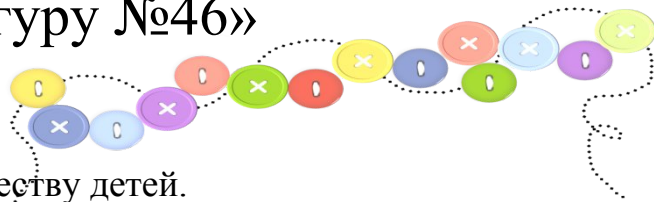
## «Запомни фигуру №46»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству детей.

Цель игры: развивать зрительно-моторную память.



На площадке в свободном порядке лежат «домики» - кольца. Игроки занимают любой домик. Из их числа выбирается водящий, который придумывает любую статическую фигуру в кольце и показывает её детям. Игроки разбегаются по площадке, а по сигналу занимают свои домики, повторяя показанную водящим фигуру. Отмечаются дети, которые правильно выполнили задание, затем выбирается новый водящий.

🌐 Фигуры можно придумывать из разных исходных положений – стоя, сидя, лёжа; нельзя занимать чужой домик; кольца можно заменить на другие ориентиры – кубы, стулья, обручи и т.д.

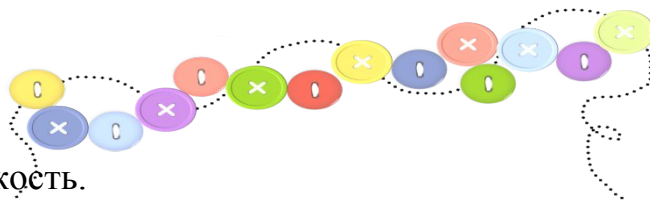
## «Горячее место №47»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: по 2-3 ленты на ребёнка.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.



На одной стороне площадки – игровое поле с игроками, на противоположной стороне параллельными линиями обозначено «горячее место», в центре площадки находится водящий. По сигналу игрокам нужно перебежать с игрового поля в горячее место, взять одну ленточку и вернуться обратно. Водящий старается запятнать бегущих детей. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, у оставшихся детей считаются ленты. Отмечаются дети, у которых оказалось больше лент.

🌐 Перебежать с игрового поля в горячее место только по команде; водящему нельзя пересекать границы игрового поля и горячего места; игрокам нельзя брать сразу несколько лент.

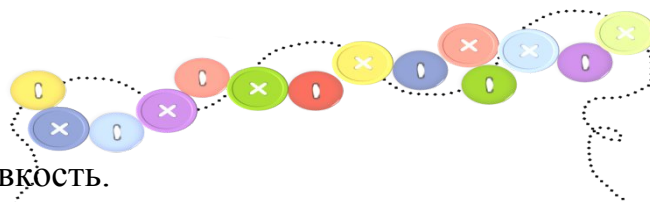
## «Ловишка с мячом №48»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

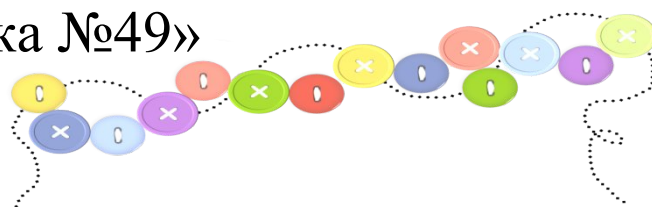
Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.



Игроки строятся в круг, водящий – «ловишка» находится в центре круга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротив игроку, называя его имя. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3-4 передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, а водящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали, временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитывается число запятнанных детей, выбирается новый водящий.

🌐 Пятнать игроков аккуратно – бросать мяч в спину или в ноги.

## «Совушка №49»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами: «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

🌐 Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

## «Лошадки №50»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

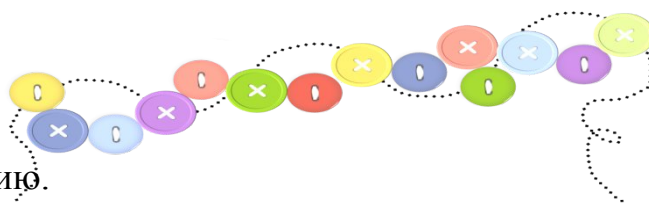
Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра или 1 скакалка на пару игроков.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки строятся парами, каждая пара берёт один обруч – «упряжку». Один игрок в паре – «лошадка», второй – «наездник». Лошадка стоит в обруче, удерживая его двумя руками на уровне пояса, наездник стоит за обручем и держит его двумя руками. По команде: «Поехали в лес за дровами!» наездники говорят: «Но!» и скачут галопом в паре с лошадкой. По команде: «Приехали в лес. Наездники, отпустите лошадок отдохнуть!» лошадки выходят из обруча и передвигаются по полу в упоре на коленях («щиплют травку», «пьют воду»), а наездники ходят рядом. По команде: «Поехали дальше, запрягите лошадей!» пары едут дальше. Затем игроки меняются ролями.

🌐 Согласовывать движения в паре, не тянуть друг друга.

## «Линеечка №51»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2-3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

🌐 Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

## «Рыбаки и рыбки №52»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.



Игроки – «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сети, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

🚫 Нельзя тянуть сеть в разные стороны.

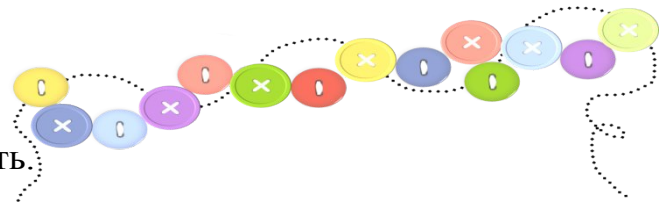
## «Мы – весёлые ребята №53»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

Мы – весёлые ребята, любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – беги!

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

🚫 После двух перебежек выбирается новый водящий.

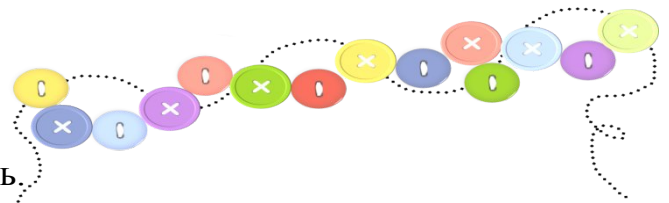
## «Выше ноги от земли №54»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 флажок.

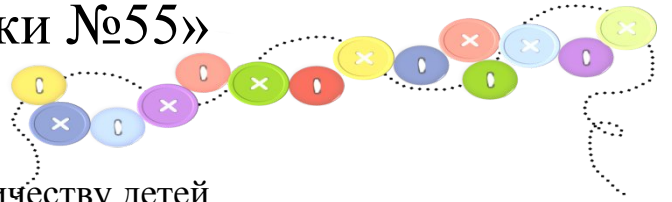
Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Игроки бегают по площадке в разных направлениях. Педагог даёт в руки одному из детей флажок – это водящий. Водящий поднимает флажок вверх и бежит вместе со всеми. По команде: «Лови!» дети убегают и «прячутся» на любом возвышении (гимнастическая стенка, скамейка, турник и др.). Игроков, не успевших «спрятаться», водящий пятнает флажком.

🚫 Игроки, которых запятнали, остаются в игре. Отмечаются водящие, которые запятнали большее количество игроков.

## «Хвостики №55»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

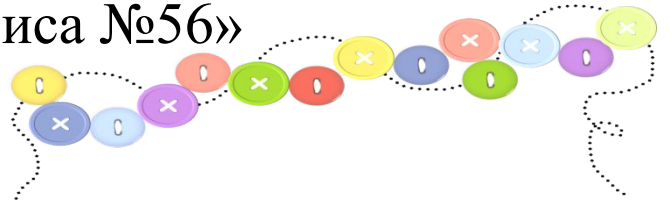
Инвентарь: ленточки (30 – 40 см) по количеству детей.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «ловишка» в стороне. У каждого игрока прикреплена сзади лента – «хвост». По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, временно выбывает из игры. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов.

⊗ Нельзя придерживать хвост рукой и толкать ловишку.

## «Хитрая лиса №56»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

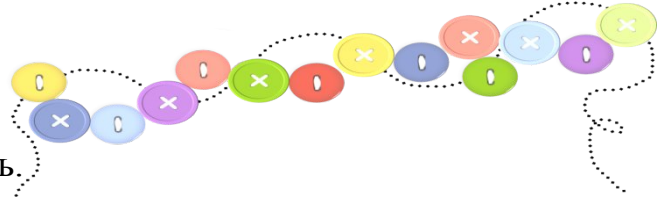
Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость и быстроту.

Игроки стоят в кругу в центре площадки. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – «хитрую лису», касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и ничем себя не выдаёт. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: «хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса прыгает в центр круга и говорит: «Я тут!» Дети разбегаются, а хитрая лиса старается их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза. В конце игры подсчитывают пойманных игроков и выбирают нового водящего.

⊗ Пойманные игроки временно выбывают из игры.

## «Солнце и луна №57»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему дому в центре площадки на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу: «Луна!» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды стараются их догнать и запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

⊗ Нельзя пятнать игроков в доме.

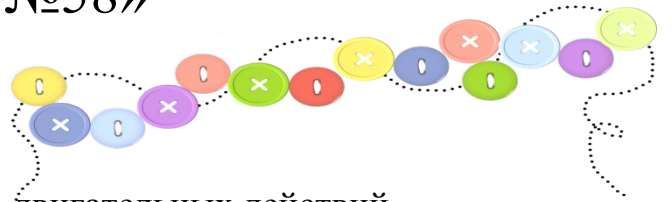
## «Змея №58»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.



Игроки (5-6 человек) строятся в колонну по одному и кладут руки на пояс впереди стоящего. Первый игрок в колонне – «голова», последний – «хвост». По сигналу голова должна запятнать хвост. Если голова запятнала хвост или разорвалось сцепление, то игра останавливается, и выбираются новые водящие.

🌐 Голова и хвост должны действовать согласованно, нельзя тянуть игроков за одежду и толкаться.

## «К своим флажкам №59»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3-4 флажка разных цветов.

Цель игры: формировать пространственную и зрительную ориентацию.



Игроки делятся на 3-4 команды и строятся в круг. В центре каждого круга – водящий с флажком. По сигналу дети разбегаются по площадке в рассыпную, а по команде: «К своим флажкам!» бегут к флажку своего цвета и строятся в круг. Отмечается команда, которая построилась первой и выбираются новые водящие.

🌐 Игра повторяется 3-4 раза, водящие меняют местоположение.

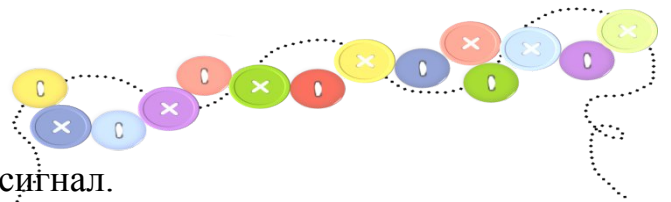
## «Берегись! №60»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: шнур на ширину площадки.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.



Поперёк площадки натянут шнур (высота 40-445 см), игроки находятся в «доме» на одной стороне площадки, водящий – «пятнашка» находится на другой стороне площадки за шнуром, спиной к игрокам. Дети идут в сторону пятнашки, который громко говорит: «Берегись – раз! Берегись – два! Берегись – три!» С последними словами водящий перепрыгивает через шнур, догоняет игроков и пятнает их. Затем выбирается новый водящий, пойманные игроки остаются в игре.

🌐 Водящий произносит слова медленно, чтобы игроки подошли к нему ближе.

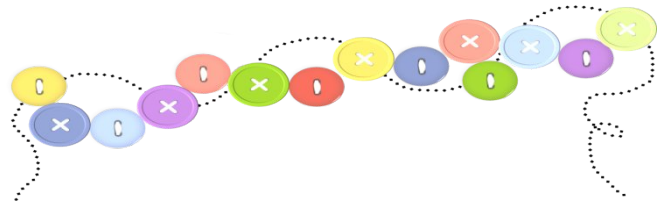
## «Охотники и утки №61»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 мяч среднего диаметра.

Цель игры: развивать ловкость.



Игроки – «утки» находятся на площадке. Два водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, один из охотников держит в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра продолжается 1.5 – 2 мин., затем подсчитывается количество пойманных уток и выбираются новые водящие.

🚫 Мяч бросать в спину или в ноги игрокам.

## «Волк во рву №62»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать скоростно – силовые способности.



Игроки – «козы» находятся на одной стороне площадки. В центре площадки параллельными линиями обозначен «ров», шириною 70 -100 см. Водящий – «волк» стоит во рву. По команде педагога: «Козы – в поле, волк во рву!» козы перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз. Игра повторяется 2 раза, затем выбирается новый водящий

🚫 В прыжке отталкиваться одной ногой; волку нельзя выходить за пределы рва.

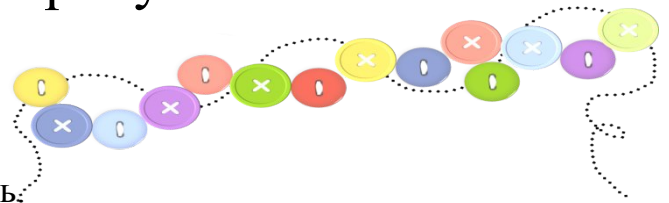
## «Попрыгунчики воробушки №63»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

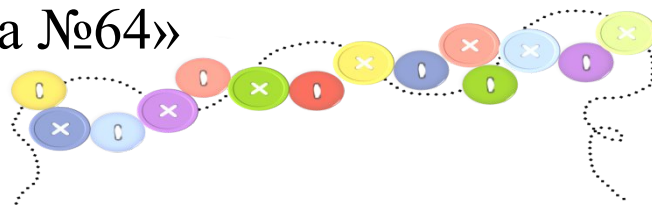
Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



На площадке начерчен круг, игроки – «воробьи» строятся по кругу. В центре круга стоит водящий – «ворона». Воробьи запрыгивают в круг, прыгают в кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается запятнать воробьёв в кругу. Пойманные игроки остаются в игре. Когда ворона поймает 3-4 воробья, выбирается новый водящий.

🚫 Диаметр круга 4-6 метров.

## «Удочка №64»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

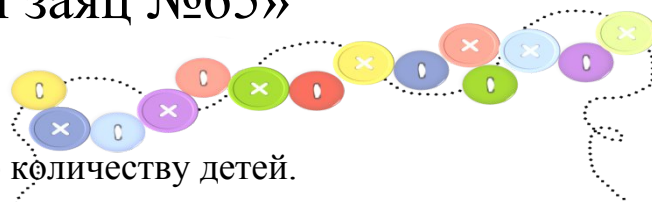
Инвентарь: 1 скакалка.

Цель игры: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Игроки – «рыбки» строятся по кругу, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку» - скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь её не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает из игры. Игра повторяется -3 раза, отмечаются самые ловкие рыбки.

☺ Мягко приземляться, не топать. Скакалку вращать по земле.

## «Бездомный заяц №65»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи среднего диаметра по количеству детей.

Цель игры: улучшить быстроту реакции на сигнал.

Игроки – «зайцы» стоят в «домиках» - обручах, расположенных на одной стороне площадки. По команде зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах. Педагог в это время убирает один или несколько обручей. По звуковому сигналу зайцы прячутся в домики. Тот, кому не хватило домика, - бездомный заяц, он остаётся в игре. Игра продолжается 4-5 раз, отмечаются самые ловкие и внимательные зайцы.

☺ Прятаться можно в любой домик, два зайца в один домик спрятаться не могут.

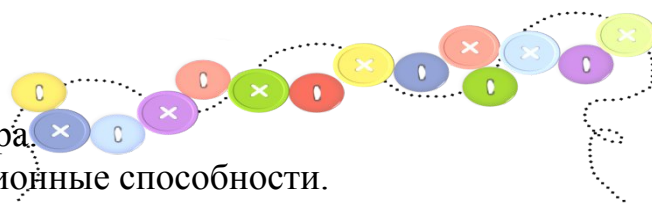
## «Белки в колесе №66»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6-8 обручей среднего диаметра.

Цель игры: совершенствовать координационные способности.



8-10 детей строятся в круг. Каждый игрок держит перед собой на полу обруч в вертикальном положении, образовав туннель из обручей по кругу. Выбирается пара игроков – 2 «белки». По сигналу одна белка догоняет другую, пролезая через обручи. Запятнав белку, игроки меняются ролями. Затем выбирается новая пара игроков.

☺ По окончании игры отмечаются белки, которых не смогли запятнать.

## «Весёлый волейбол №67»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

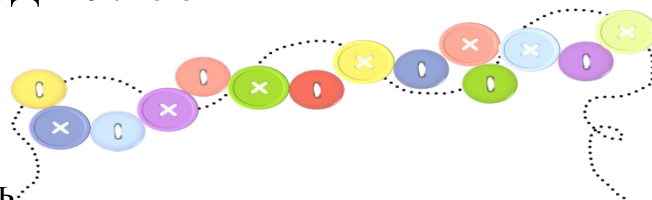
Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству детей, волейбольная сетка.

Цель игры: закреплять перебрасывание мяча через волейбольную сетку.

Участвуют 2 команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок держит в руках мяч. По сигналу дети перебрасывают мячи на сторону соперника, стараясь избавиться от всех мячей на своей площадке. По свистку игра останавливается и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.

🚫 Нельзя бросать мяч после свистка.

## «Белые медведи №68»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

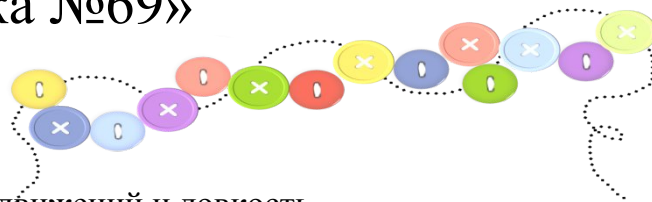
Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки – «пингвины», водящий – «белый медведь» стоит в стороне с обручем в руках. По сигналу пингвины разбегаются, а «белый медведь» старается догнать пингвинов и накинуть на них обруч. Пойманные пингвины временно выбывают из игры.

🚫 ловить пингвинов аккуратно, стараясь не ударить их обручем; роль водящего может выполнять педагог.

## «Мышеловка №69»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать координацию движений и ловкость.

Игроки делятся на 2 группы. Одни образуют круг – «мышеловку». Другие – «мыши» - находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, идут по кругу, подняв сцепленные руки вверх, и говорят:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели, всюду лезут – вот напасть.

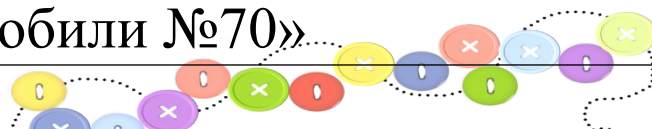
Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки – переловим всех за раз.

В процессе произнесения слов дети – «мыши» вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается – дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается

🚫 Отмечаются самые ловкие мыши.

## «Цветные автомобили №70»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству игроков (3-4 цвета).

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Игроки – «автомобили» держат в руках цветные «рули» -кольца. Автомобили распределяются по разным гаражам, в зависимости от цвета руля. Педагог поднимает руль зелёного цвета – из гаража выезжают зелёные автомобили, бегают по площадке в разных направлениях, «рулят» Педагог опускает руль – зелёные автомобили бегут в свой гараж. Затем педагог поднимает руль другого цвета и всё повторяется. По окончании игры отмечаются самые внимательные автомобили.

🌐 Игру можно усложнить, поднимая одновременно несколько рулей –колец вверх или быстро сменяя кольца одного цвета на другой.

### «Салки парами №71»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту, улучшать реакцию на звуковой сигнал.

Участвуют две команды, которые строятся в 2 шеренги на расстоянии трёх шагов одна от другой. Каждый игрок выбирает себе пару. По сигналу: «Беги!» игроки первой шеренги убегают, а игроки второй догоняют и пятнают свою пару. Затем игроки поворачиваются кругом и меняются ролями..

🌐 Расстояние до линии финиша 8-9 м. Нельзя пятнать игроков, которые пересекли линию финиша.

### «Паук и мухи №72»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обруч с натянутой по диагонали в разных направлениях резинкой.

Цель игры: развивать ловкость и координацию.

На одной стороне площадки находится «паутина» (обруч), которую педагог удерживает вертикально полу. Водящий – «паук» находится за паутиной. Остальные игроки – «мухи», разбегаются по всей площадке – «летают, жужжат». По команде: «Паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук пролезает через обруч – паутину и смотрит. Тех мух, которые пошевелились, паук отводит в паутину. После 2-3 повторений подсчитывается количество пойманных мух, выбирается новый водящий.

🌐 Новый водящий выбирается из числа самых ловких мух.

### «Успей выбежать №73»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту реакции на сигнал.

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 круга – внутренний и наружный. Во внутреннем круге находится треть детей. Игроки, внешнего круга берутся за руки, идут вправо или влево, по сигналу бегут. Игроки внутреннего круга ритмично хлопают. По команде: «Стой!» дети в наружном кругу останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог считает до трёх. За это время игроки, стоящие в центре, должны выбежать из круга. После счёта: «ТРИ!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими.

🌐 При повторении игры на середину выходят другие игроки.

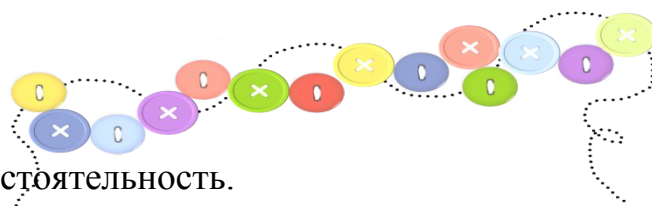
## «Космонавты №74»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и самостоятельность.



На снегу или на земле рисуются ракеты, в которых находится по 4-5 кругов, - это места космонавтов. Игроки шагают в колонне по одному вокруг площадки и говорят: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

По окончании слов игроки разбегаются по ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Мест в ракетах на 2-3 меньше, чем космонавтов. Проигрывают космонавты, которым не хватило места.

🌐 Занимать места в ракетах только по окончании слов. Игроки, нарушившие правила, считаются проигравшими.

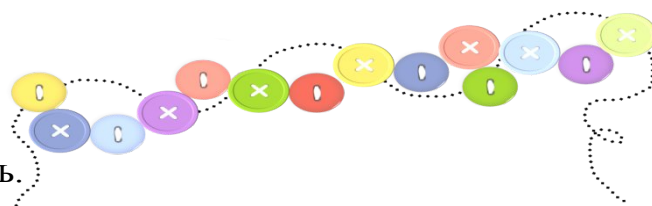
## «Горелки №75»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Игроки строятся в колонну по два, держась за руки, впереди колонны – водящий. Дети хором говорят:

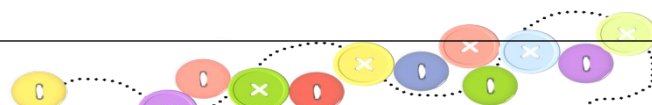
Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

По окончании слов игроки последней пары опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от неё. Водящий пытается запятнать одного из игроков, прежде чем тот успеет взяться за руки со своей парой. Если водящий запятнал игрока, то он становится с ним в пару впереди колонны.

🌐 Игрок, оставшийся без пары, становится водящим.

## «Лягушки и журавль №76»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи по количеству детей.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

На одной стороне площадки обозначен «берег» с гнездом водящего – «журавля». В центре площадки – «болото» с «кочками» - обручами. Игроки – «лягушки» приседают в кочках и говорят:

Вот с насиженной гнилушки в воду шлёпнулись лягушки,

Стали квакать из воды: - Ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке.

По окончании слов лягушки прыгают с кочек в болото. По команде: «Журавль!» лягушки запрыгивают в свои кочки. Журавль пятнает тех лягушек, которые не успели спрятаться. Пойманная лягушка идёт в гнездо журавля.

🌀 Лягушки прыгают в приседе на двух ногах.

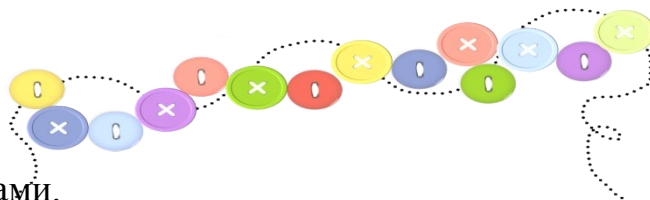
## «Ловля бабочек №77»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять умение бегать парами.



Игроки – «бабочки» находятся на площадке. Две пары водящих – дети с «сачками» - держаться за руки. По команде: «Летите!» бабочки разбегаются по площадке. По команде: «Лови!» водящие ловят бабочек в сачок – соединяют руки вокруг бабочки и отводят её в условленное место. По команде: «Бабочки отдыхают – сели на цветок!», дети приседают (отдых). По команде: «Летите!» игроки снова разбегаются. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 4-5 бабочек. Затем выбираются новые водящие.

🌀 Во время игры водящим нельзя отпускать руки.

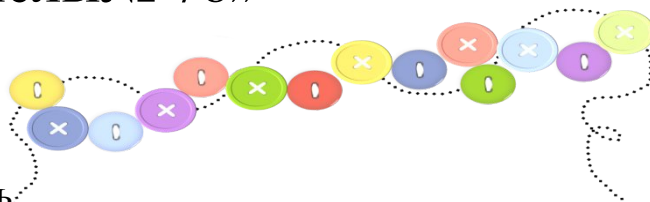
## «Медведи и пчёлы № 78»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

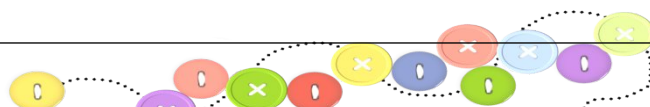
Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Участвуют 2 команды, одна команда – «медведи», другая – «пчёлы». Пчёлы стоят в «доме» - на возвышении. На расстоянии 3-4 м от «дома пчёл» отмечается линия леса – «дом медведей». На противоположной стороне на расстоянии 7-8 м от «дома пчёл» - «луг». По сигналу пчёлы летят на луг за мёдом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и «лакомятся» мёдом. По сигналу: «Медведи!» пчёлы летят к своим ульям и пятнают («жалят») тех медведей, которые не успели убежать в лес. Пойманные медведи остаются в игре. Игра повторяется 2-3 раза, затем дети меняются ролями. Выигрывает команда, запятнавшая большее количество медведей.

🌀 При повторении игры дети меняются ролями.

## «Жмурки №79»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: повязка на глаза.

Цель игры: Повышать эмоциональный фон занятий и умение ориентироваться в пространстве.

Из числа игроков выбирается водящий – «жмурка», ему завязывают глаза и несколько раз поворачивают кругом. Дети разбегаются по площадке, а жмурка их ловит. Если жмурка приближается к границе площадки, то его предупреждают словом «Огонь!» Пойманные игроки временно выбывают из игры.

🌐 Не выбегать за границы площадки, убрать с площадки лишние предметы. Если жмурка долго не может никого поймать, то его сменяет новый водящий.

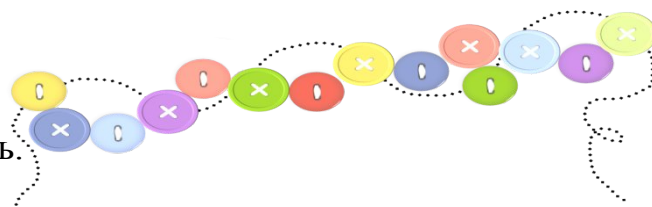
## «Пятнашки №80»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Дети – игроки находятся на площадке, а водящий – «пятнашка» в стороне. По команде: «Лови!» дети разбегаются, а пятнашка догоняет их и пятнает. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитывается количество пойманных игроков и выбирается новый водящий. Отмечаются водящие, запятнавшие большее количество игроков.

🌐 Водящим запрещается толкать и хватать игроков руками.

## «Пятнашки на санках №81»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на пару игроков.

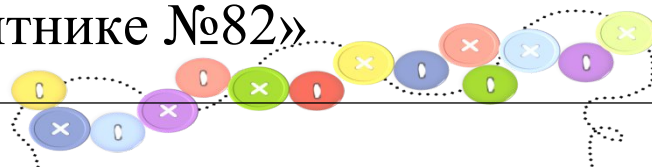
Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.



Игроки строятся на одной стороне площадки в колонну по два с санками (один на санках, второй его везёт) в 2 шеренги на расстоянии 2-3 м между парами. Пары игроков второй шеренги – «пятнашки». По команде первая пара убегает от второй на противоположную сторону площадки (10-12 м), а пара пятнашек старается их догнать и запятнать. Пятнать может только игрок, сидящий на санках. Затем пары меняются местами.

🌐 Игрокам, везущим санки, пятнать нельзя; убегать и догонять нужно только по команде.

## «Лиса в курятнике №82»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 4 гимнастические скамейки.

Цель игры: повторять правильное приземление в прыжках с высоты.

4 гимнастические скамейки образуют квадрат – «курытник», в центре курятника находится водящий – «Лиса». Игроки – «куры» стоят на скамейках – «насестах». По сигналу игроки то спрыгивают с насеста, то взбираются на него. Лиса старается запятнать ту курицу, которая хотя бы одной ногой коснулась земли. Пойманные куры временно выбывают из игры и стоят в центре курятника. Когда лиса поймает 4-5 кур, игра останавливается. Новый водящий назначается из числа самых ловких игроков.

🌐 Спрыгивать мягко, приземляясь с носков на пятки.

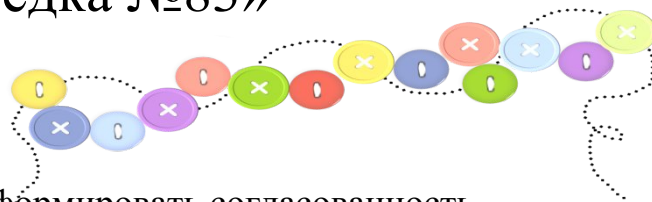
## «Коршун и наседка №83»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать быстроту реакции, формировать согласованность двигательных действий..



Дети строятся в колонну по одному в сцеплении, положив руки на пояс впереди стоящим игрокам. Первый игрок в колонне – «наседка», водящий – «коршун», располагается напротив игроков и старается запятнать позади наседки одного из «цыплят». Наседка не пропускает его, перемещаясь из стороны в сторону, не задерживая коршуна руками. Коршун выигрывает, если в течение установленного времени (30-40 сек) ему удастся запятнать игрока или если разорвется цепочка. Игра повторяется с новыми водящими.

🌐 Играют 8-10 человек, игроков можно разделить на 2-3 команды.

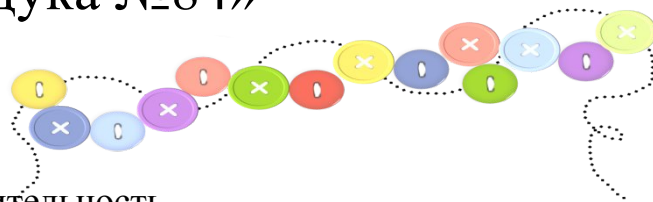
## «Караси и щука №84»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.



Участвуют 2 группы. Одна группа строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде: «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться карасей, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с участием другой щуки. По окончании игры отмечается лучший водящий.

🌐 Карасям нельзя трогать камешки руками.

## «Гуси – лебеди №85»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость и быстроту.

Выбирают детей на роль «волка» и «пастуха», остальные игроки – «гуси». На одной стороне площадки (в «доме») находятся гуси, на противоположной - «пастух». Сбоку «логово волка», остальное место – «луг». Пастух зовёт гусей на луг.

- Гуси, Гуси! - Га-га-га! - Есть хотите? - Да! Да! Да! - Так летите!

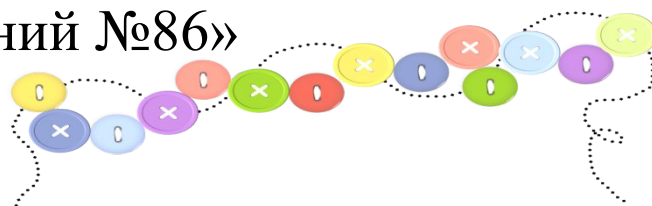
- Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой!

- Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси перебегают через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их догнать и запятнать.

🌐 Пойманные гуси остаются в игре, а пастух и волк – другие дети.

## «Третий лишний №86»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

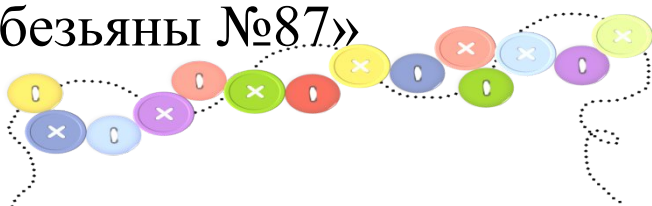
Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать целеустремлённость, активность.

Игроки строятся лицом в круг парами друг за другом. Водящие: «пятнашка» и «третий лишний» находятся за кругом на расстоянии 2-3 шага друг от друга. По сигналу третий лишний убегает от пятнашки и останавливается впереди любой пары. Последний игрок в паре становится третьим лишним и убегает от пятнашки. Пойманные игроки занимают место в кругу и выбираются новые водящие.

🌐 Если пятнашка не может поймать третьего лишнего, то игра останавливается и выбираются новые водящие..

## «Охотники и обезьяны №87»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической стенке, формировать творческие способности.

Участвуют 2 команды. 1 команда – «обезьяны», залезают на гимнастическую стенку. 2 команда – «охотники» расположены на противоположной стороне площадки. Между охотниками и обезьянами проведена линия. Задача охотников – заманить обезьян в ловушку. Они придумывают движение, подходят к разделительной линии, показывают это движение и уходят на свою территорию. Обезьяны слезают с лестницы, подходят к линии и повторяют движение. По команде: «Лови!» обезьяны убегают и залезают на лестницу, а охотники стараются их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза, затем игроки меняются местами.

🌐 По окончании каждой игры подсчитывается количество пойманных обезьян, которые остаются в игре.

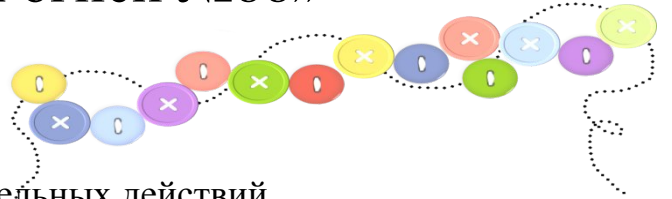
## «Между двух огней №88»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3-4 мяча среднего диаметра.

Цель игры: формировать точность двигательных действий.



Участвуют 2 команды, 1 команда делится на 2 части, каждая из которых становится на противоположные стороны площадки, остальные игроки расположены между ними. Одна группа получает 3-4 мяча. По сигналу игроки прокатывают по полу мячи с одной стороны площадки на другую, а игроки в центре стараются увернуться от мячей. Дети, которых коснулся мяч, продолжают играть, а команде засчитывается штрафное очко. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

🌐 Мячи нужно катать по полу, а не бросать.

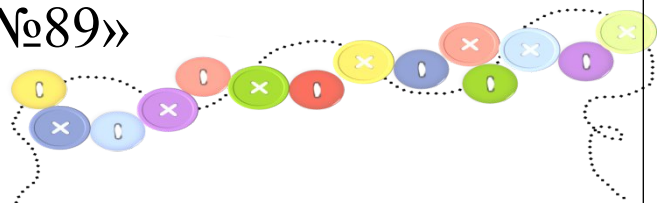
## «Плетень №89»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.



Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (сцепившись руками, как «лебедином озере») По сигналу дети расцепляют руки и разбегаются по площадке в разных направлениях, а по команде: «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

🌐 Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.

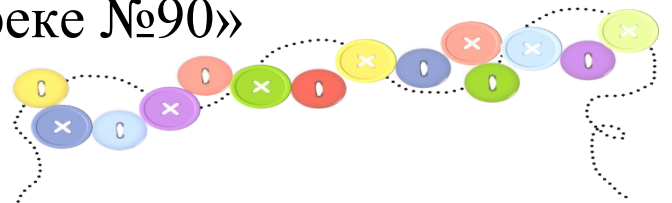
## «Щука в реке №90»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать взаимопомощь и товарищество.



Площадка двумя линиями делится на 3 равные части. По бокам – «реки», в центре – «протока». Игроки – «караси» находятся в реках, а водящий – «щука» - в протоке. По команде: «Караси, в реку!» караси перебегают из одной реки в другую, а щука старается, не выходя за границы протоки, их запятнать. Пойманные караси остаются в протоке. Они берутся за руки и образуют круг – безопасное место для других карасей, куда щука не может зайти. Теперь, пробегая через протоку, карасям можно забежать в круг и выбежать из него в другую реку. Игра продолжается пока не останется 3-4 карася. Из них выбирается новый водящий.

🌐 Щуке нельзя выходить за границы протоки.

## «Пограничники и парашютисты №91»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самостоятельность и организацию.

Участвуют 2 команды – «пограничники» и «парашютисты». Парашютисты бегают по площадке в разных направлениях, а пограничники, взявшись за руки, образуют цепь. Задача пограничников – поймать парашютистов, сомкнув вокруг них цепь. За каждого пойманного парашютиста пограничники получают одно очко. Пойманные парашютисты остаются в игре. По сигналу команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

⦿ Пограничникам нельзя тянуть цепь в разные стороны. Им нужно договариваться и двигаться в определённом направлении; если разорвалась – игра останавливается.

## «Мячик кверху № 92»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: мяч.

Цель игры: развивать быстроту, тренировать меткость.

Игроки строятся в круг, водящий находится в центре круга с мячом в руках. Со словами: «Мяч кверху!» водящий подбрасывает мяч вверх, а дети в это время разбегаются подальше от него. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Дети останавливаются, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в ноги ближайшего игрока. В случае меткого попадания он остаётся водящим на ещё одну игру. В случае промаха игра повторяется с новым водящим.

⦿ Если кто-то из игроков двигается после команды «Стой!», то он должен сделать 3 шага в сторону водящего.

## «Иголка и нитка №93»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, берутся за руки. Водящие – «иголка» и «нитка» находятся за кругом. По сигналу иголка начинает убежать от нитки, пробегая «змейкой» под руками игроков, стоящих в кругу. Нитка, догоняя иголку, бежит в том же направлении. Если нитка догонит иголку, или нитка перепутает путь движения за иголкой, то выбирают новых водящих. Если нитка за 20-30 секунд не смогла догнать иголку, то игра останавливается и выбирают новые водящие.

⦿ Если детей много, то можно составить 2-3 круга. Игрокам, стоящим в кругу, не разрешается трогать водящих руками и мешать им. Нитка должна бежать по тому же пути, что и иголка.

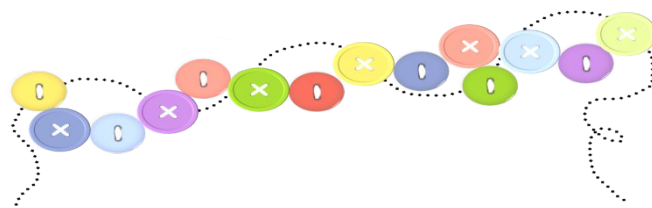
## «Ловля парами №94»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять бег парами.



Пара ловцов, взявшись за руки, ловят игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда пойманы 2 игрока, то они составляют новую пару ловцов и продолжают ловить остальных игроков. Пойманные игроки образуют новые пары и так же участвуют в игре. Игра заканчивается, когда на площадке остаётся 2 игрока, которые считаются победившими.

🌐 Ловцам запрещается хватать игроков руками, игрокам не разрешается выбегать за границу площадки.

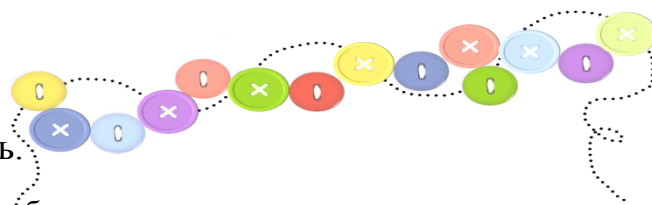
## «Усатый сом №95»

Возраст: 4-6 лет.М

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Площадка линией делится на 2 части – «реку» и «берег».

Игроки – «рыбки» находятся на одной стороне площадки ( в реке), водящий – «сом» стоит в центре площадки на границе реки и берега (6-7 м от рыбок). Дети хором говорят:

Под камнями сом не спит, он усами шевелит,

Рыбки, рыбки, не зевайте, все на берег выплывайте.

После этих слов рыбки бегут в сторону берега, а сом старается их догнать и запятнать. По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим.

🌐 Сом не должен забегать за линию берега.

## «Части тела №96»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

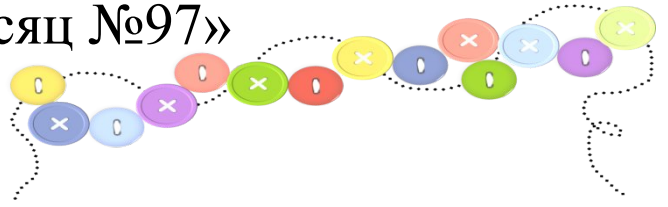
Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность, повышать эмоциональный фон занятий.



Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога: «Рука-голова» - каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

🌐 Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «спина-спина», «рука-нос» и др.

## «Заяц-месяц №97»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать двигательную координацию.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий – «заяц-месяц» стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором спрашивают, а заяц-месяц им отвечает:

«Заяц-месяц, где ты был?» - «В лесу»

«Что делал?» - «Сено косил».

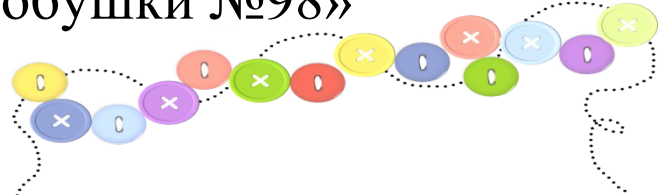
«Куда клал?» - «В сарай».

«Кто видел?» - «Чур!»

Со словом «Чур!» дети разбегаются, а заяц старается их догнать и запятнать. Пойманные игроки временно выбывают из игры.

- 🕒 Разбегаться только по сигналу, можно усложнить игру и назначить не одного, а нескольких водящих.

## «Весёлые воробушки №98»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: снежки по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы ног, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «воробушки» строятся в круг. Перед каждым на земле лежит один снежок. В центре круга стоит водящий – «кошка». Воробушки перепрыгивают через снежки в круг и обратно. Кошка старается осалить игроков, прежде чем те выпрыгнут из круга. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитываются пойманные воробушки, выбирается новый водящий.

- 🕒 На снежки не наступать.

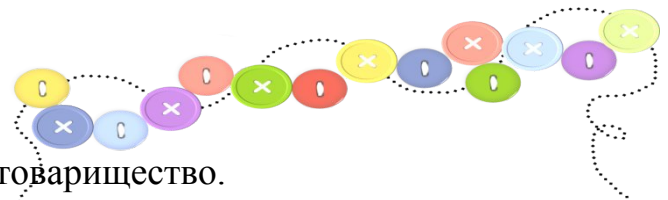
## «Метелица №99»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать коллективизм и товарищество.



Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 шеренги и берутся за руки. Во главе колонн стоят ведущие. Они ведут цепочку за собой, пробегают между снежным валом, санками, снеговиком и другими препятствиями. Отмечается та команда, которая не разомкнула руки и не задела предметы.

- 🕒 Игра повторяется 3-4 раза, каждый раз выбираются новые ведущие.

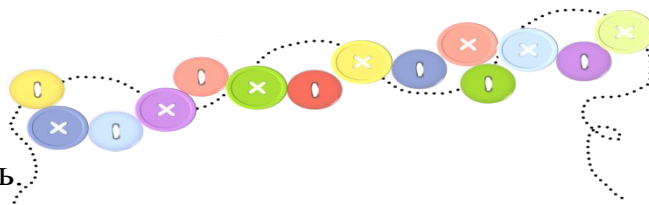
## «Снежная королева №100»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

🌐 При повторении игры из числа ловких игроков выбирается другой водящий.

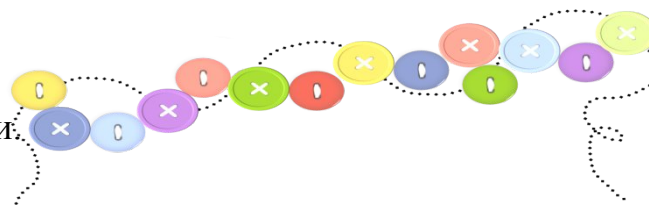
## «Охотники и зайцы №101»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: заготовленные заранее снежки.

Цель игры: укреплять мышцы ног.



Игроки – «зайцы» находятся в домике на одной стороне площадки, водящий – «охотник» стоит на противоположной стороне. Рядом с водящим лежат снежки. Зайцы прыгают по площадке на двух ногах. По команде: «Охотник!» убегают в домик, а охотник бросает в ноги зайцев снежки. По окончании игры подсчитывается количество пойманных зайцев и выбирается новый охотник.

🌐 Нельзя бросать снежки в туловище и голову игрокам.

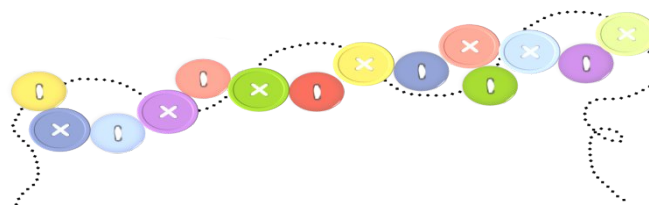
## «Отбей льдинку №102»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость.



Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с льдинкой. По сигналу водящий отбивает льдинку ногой, стараясь выбить её за пределы круга, а игроки отбивают льдинку обратно. Отмечаются самые ловкие игроки.

🌐 Отбивать льдинку можно только ногами.

## «Два Мороза №103»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящие – «Два Мороза», в центре площадки лицом к игрокам. Морозы говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые!» Один говорит: «Я Мороз – красный нос!», второй – «Я Мороз – синий нос!», вместе: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Дети хором говорят: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этих слов игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящие стараются их запятнать («заморозить»). По окончании игры подсчитывают количество «замороженных» игроков и выбирают новых водящих.

🌐 Перебегать с одной стороны площадки на другую, не толкаться и не мешать другим игрокам.

## «Не ходи на гору №104»

Возраст: 4-6 лет.

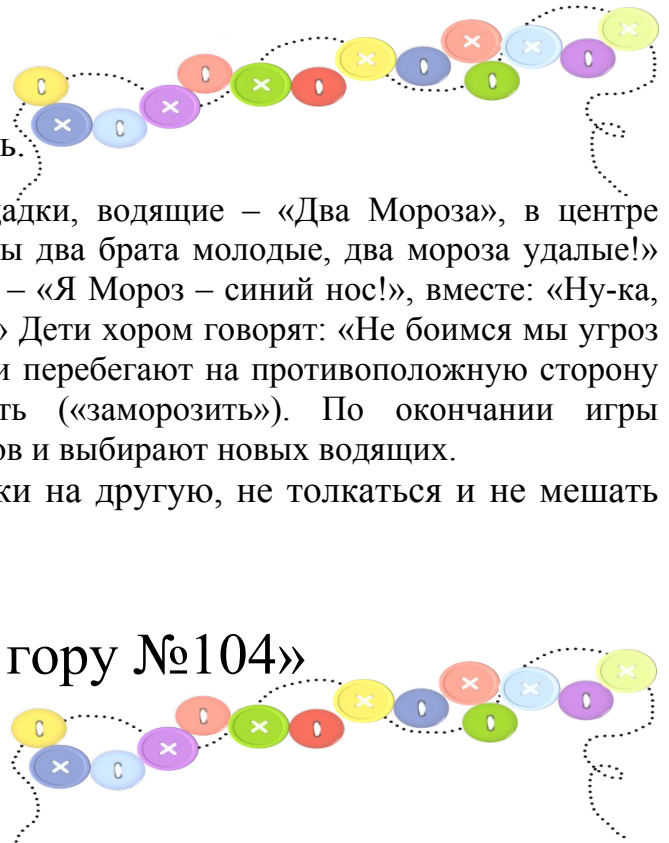
Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать целеустремлённость и настойчивость.

Игроки строятся в круг и берутся за руки, в центре круга большой снежный ком – «гора». По сигналу дети начинают «тянуть» друг друга к горе, стараясь столкнуть туда своего товарища. Игрок, который коснётся кома туловищем или ногой, выбывает из игры.

🌐 Если игроков много, то в центре круга можно разместить несколько снежных комьев.



# Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности для детей раннего и дошкольного возраста

## «Кружочек №105»



Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: познакомить детей друг с другом.

Дети строятся в круг, держатся за руки и говорят:

Круг – кружочек! Где ты, наш дружочек?

Идут по кругу.

Раз, два, три! Покажись, Оксана, ты!

Останавливаются.

Названный ребёнок выходит в центр круга и кружится.

🌐 В кругу должны побывать все дети.

## «Зайка серый умывается №106»



Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Игроки строятся в круг, в центре круга водящий – «зайка». Все игроки держатся за руки, идут по кругу и говорят:

Зайка серый умывается, видно, в гости собирается,

Вымыл глазки, вымыл носик,

Вымыл ротик, вымыл ухо, вытер сухо.

Водящий в кругу выполняет движения в соответствии с текстом, затем выбирается новый водящий.

🌐 Следить за чётким произношением всех слов детьми.

## «По ровненькой дорожке №107»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить детей ходить в колонне по одному, формировать чувство ритма.



Игроки идут под звуки бубна в колонне по одному за педагогом и говорят:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Шагают наши ножки – раз-два, раз-два,

По камушкам, по камушкам.

Идут широким шагом.

В яму – бух!

Приседают.

☝ Чётко произносить текст, не нарушать строй.

## «Ходим, ходим хороводом №108»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить детей выполнять простейшие двигательные задания без показа педагога.



Игроки с педагогом строятся в круг, берутся за руки, идут по кругу и говорят: «Ходи, ходи хороводом перед всем честным народом. Раз, два, три – присели!» Последнее слово говорит педагог, а дети останавливаются и выполняют то, что он сказал. Отмечаются игроки, которые правильно выполнили задание. С каждым повторением задание меняется и усложняется (потопали, похлопали, пошли в приседе и др.)

☝ Для повышения эмоционального фона занятия педагог может придумать шуточное задание. Например, похрюкали, поквакали и др.

## «Катушка с нитками №109»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: катушка с нитками.

Цель игры: учить детей действовать согласованно, формировать наглядно-образное мышление.



Педагог показывает детям катушку, объясняет, как на неё наматывают нитки. Затем он предлагает детям это показать. Игроки берутся за руки в шеренге так, чтобы получилась «ниточка». Первый ребёнок – «катушка» - стоит на месте. Педагог берёт за руку последнего игрока и ведёт всю нитку по кругу до тех пор, пока она не наматывается на катушку. Потом ниточка разматывается – дети идут назад.

☝ Нужно учить детей не отпускать руки, чтобы не разорвалась ниточка.

## «Осенние листочки №110»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: по 2 листа на ребёнка.

Цель игры: учить детей строиться в круг.



Игроки стоят свободно на площадке с листьями в руках, говорят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы - осенние листочки, мы на веточках висим, (поднимают руки вверх)

Ветер дунул – полетели, (выпускают листья из рук)

Мы летим, летим, летим, мы летим, куда хотим, (взмахивают руками вверх-вниз)

Перестал дуть ветерок, мы собрались все в кружок. (строятся в круг)

🌍 Чётко произносить текст и выполнять все движения.

## «Мы топаем ногами №111»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом, закреплять бег по кругу, взявшись за руки.



Игроки строятся в круг и выполняют все движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами. Мы хлопаем руками.

Мы руки поднимаем. Мы руки опускаем.

Киваем головой. Мы руки подаём,

И бегаем кругом, и бегаем кругом. (берутся за руки и бегут по кругу)

🌍 Во время бега по кругу не размыкать рук. Упражнения можно выполнять в парах.

## «Великаны и гномы №112»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять ходьбу в колонне по одному, воспитывать внимание.



Игроки шагают в колонне по одному. По команде: «Великаны!» поднимают руки вверх и идут на носках. По команде: «Гномы!» передвигаются в приседе, руки на коленях. Отмечаются внимательные дети.

🌍 Выполнение упражнений чередовать с обычной ходьбой, можно придумать другие упражнения.

## «Колобок и лиса №113»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч среднего диаметра и мягкая игрушка - лиса.

Цель игры: учить детей передавать предметы друг другу.



Дети строятся в круг. Одному игроку дают мяч – «колобок», а другому игроку, стоящему напротив – мягкую игрушку «лису». По сигналу дети передают предметы по кругу. Колобок старается «убежать», а лиса – догнать его. Если лиса догонит колобка, то игра продолжается в обратном направлении.

🌐 Колобка и лису нужно передавать аккуратно, не бросать и стараться не уронить.

## «В гости к мишке мы идём №114»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 8-10 кеглей.

Цель игры: формировать точность ориентировки в пространстве.



На площадке в свободном порядке расставлены кегли – «деревья». Дети шагают врассыпную по залу и говорят:

В гости к мишке мы идём, все деревья обойдём,  
Поиграем и попляшем, а потом домой пойдём.

В процессе ходьбы дети обходят кегли, стараясь их не задеть. Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

🌐 Упавшую кеглю нужно поставить на место; можно предлагать детям разновидности ходьбы – на носках, на пятках и др.

## «Пузырь №115»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: укреплять дыхательную мускулатуру.



Игроки берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Все вместе говорят слова:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,  
Оставайся такой, да не лопайся!

Игроки выполняют дыхательные упражнения и отходят назад. По команде: «Лопнул пузырь!» дети хлопают в ладоши и приседают.

🌐 Вдох выполнять через нос, выдох через рот; во втором варианте игры дети после слов «лопнул пузырь» двигаются к центру круга, держась за руки, произносят звук «ш-ш-ш» - воздух выходит.

## «На зарядку №116»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать чувство ритма, закреплять ходьбу в колонне по одному.



Игроки строятся в колонну по одному, шагают под звуки бубна и говорят в такт движению:

На зарядку утром рано, мы выходим с барабаном,

Он гремит, гремит, гремит, в ногу всем шагать велит!

Отмечаются игроки, которые чётко и ритмично шагают.

☞ В колонне не перегонять и не отставать, не топтать.

## «Цветочек №117»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1 обруч большого диаметра.

Цель игры: расслабление после физической нагрузки.



Дети ложатся на пол вокруг обруча. И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые, пятки касаются обруча. По команде: «Цветочек закрылся!» выполняют наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями стоп. По команде: «Цветочек раскрылся!» принимают и.п.

☞ Движения выполнять медленно, плавно; ноги в коленях не сгибать.

## «Мишка №118»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: повышать активность слухового анализатора.



Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий – «мишка» на другой стороне. Дети медленно идут в сторону водящего и говорят:

Мишка, ты живёшь в лесу, мы зовём тебя: «Ау».

Ты глаза не открывай, кто позвал тебя, узнай!

Педагог указывает на одного из игроков, который говорит: «Мишка, ау!» Водящий угадывает, кто его позвал.

☞ Если водящий затрудняется с ответом, то можно ему подсказать.

## «Угадай предмет №119»



Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: большая коробка с мелкими предметами.

Цель игры: развивать тактильную чувствительность.

Дети сидят на скамейке или на стульях. Педагог подходит к каждому из них с большой коробкой, наполненной мелкими предметами (кубики, маленькие игрушки, карандаши и др.) и накрытой платком. Ребёнок под платком берёт в руку любой предмет и старается угадать, что это такое. В случае неудачной попытки нужно дать ребёнку ещё одну.

☞ Можно сделать коробку полностью закрытой с небольшим круглым отверстием для руки сбоку или сверху

## «Найди, где спрятано №120»



Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: маленькая игрушка.

Цель игры: отдых после физической нагрузки.

Игроки закрывают глаза, а педагог в это время на площадке прячет небольшой предмет. По сигналу дети открывают глаза, спокойно ходят по площадке и ищут предмет. Тот, кто нашёл, поднимает его вверх, игра повторяется снова.

☞ Во время игры нельзя бегать.

## «Береги предмет №121»



Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: кубики или погремушки по количеству детей.

Цель игры: развивать зрительно-моторную реакцию.

Игроки строятся в круг и кладут на пол перед собой кубик или погремушку. Водящий – педагог находится в центре круга. Водящий передвигается внутри круга в разных направлениях и старается коснуться руками предмета. Игроки прячут свой предмет, приседая и закрывая его ладонями.

☞ При проведении игры с детьми 3-4 лет на роль водящего можно выбрать одного из детей.

## «Трамвай и троллейбус №122»

Возраст: 2-4 года.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 шнура (4-5 м).

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.



Игроки строятся в колонну по одному, педагог стоит в начале колонны. В правой и левой руке дети держат шнуры, которые «соединяют» колонну. По команде: «Трамвай» дети шагают в колонне с ускорением и замедлением темпа. По команде: «Троллейбус» дети поднимают руки вверх и идут на носках.

🌐 Действовать согласованно, не отставать, не выходить в сторону.

## «Отгадай, чей голосок №123»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: повышать активность слухового анализатора.



Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят:

Мы немножко поиграли, а теперь в кружок мы встали,  
Ты загадку отгадай, голосок чей угадай.

Педагог выбирает одного из игроков, который произносит любое слово, стараясь сделать так, чтобы его голос не узнал водящий. Водящий открывает глаза и угадывает имя того, кто подал голос. Если водящий не узнал голос, то подавший его выбирается водящим.

🌐 Можно произносить не только слова, но и имитировать звуки животных.

## «Паучки №124»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1-2 обруча с натянутой по диаметру в разных направлениях резинкой.

Цель игры: закреплять перелезание через предметы.



Педагог удерживает вертикально на полу обруч – «паутинку». Дети – «паучки» по очереди проползают через паутинку, стараясь не запутаться. По окончании игры отмечаются самые ловкие паучки.

🌐 Чтобы увеличить моторную плотность игры, можно разделить детей на 2 подгруппы.

## «Найди свой цвет №125»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные ленты по количеству детей 3-4 цветов, 3-4 разноцветных флажка, 3-4 обруча.

Цель игры: развивать пространственную и зрительную ориентацию.

Игроки находятся на площадке с разноцветными лентами в руках. В разных частях площадки на полу лежат 4 обруча с флажками в центре, цвета которых соответствуют цветам лент. По команде: «Шагом марш!» дети шагают по площадке врассыпную, а по команде: «Найди свой цвет!» строятся в круг у обруча с флажками своего цвета. Игра повторяется 3-4 раза, педагог изменяет местоположение флажков и отмечает внимательных игроков.

☉ Можно предлагать детям разновидности ходьбы – на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.

## «След в след №126»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать точность двигательных действий.

Дети строятся в колонну за педагогом, который идёт по снегу, оставляя за собой чёткие следы. Дети шагают по следам педагога, стараясь не выходить за их границы.

☉ В процессе игры педагог изменяет ширину шагов и направление движения.

## «Шишка – камешек №127»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

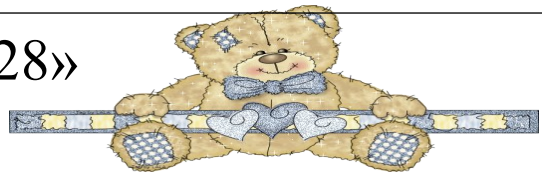
Инвентарь: шишка, камешек.

Цель игры: учить поворачиваться кругом в колонне, воспитывать внимание.

Дети шагают в колонне по одному. Направляющий держит в руках шишку, а замыкающий колонну – камешек. По команде: «Камешек» игроки поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении, по команде: «Шишка» снова шагают за направляющим. Если колонна шагает за направляющим и даётся команда «Шишка», то нужно продолжать движение без поворотов.

☉ В процессе игры можно менять направляющего и замыкающего колонну на другого игрока.

## «Дрозд №128»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать дружелюбные и товарищеские взаимоотношения.

Дети строятся парами лицом друг к другу, говорят слова и в соответствии с текстом указывают на себя и на партнера:

Я дрозд – ты дрозд, у меня нос – у тебя нос, у меня сладкие – у тебя сладкие(губы),

У меня гладкие – у тебя гладкие(щёки), я твой друг, и ты мой друг.

С последними словами дети обнимаются, затем меняются парами, и игра продолжается.

🌐 Партнёра дети выбирают самостоятельно.

## «Слушай сигнал №129»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Игроки шагают в колонне по одному. На быстрые удары в бубен (хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют ходьбу короткими семенящими шагами, на медленные удары – широкие свободные шаги.

🌐 Игру можно изменить и выполнять ходьбу врассыпную или ходьбу в парах.

## «Затейники №130»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческие способности.

Игроки строятся в круг, берутся за руки, в центре круга – водящий. Дети идут по кругу и говорят:

Ровным кругом, друг за другом мы идём за шагом шаг,

Стой на месте! (останавливаются)

Дружно, вместе сделаем вот так!

Водящий показывает любое движение, а дети его повторяют. Затем выбирается новый водящий.

🌐 В младших группах роль водящего выполняет педагог; движения не должны повторяться.

## «Ударь по мячу №131»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: развивать ориентацию в пространстве.



Участвуют 2 игрока. Напротив каждого на расстоянии 2-3 м лежит мяч. Игрокам завязывают глаза и раскручивают 2-3 раза. После этого им нужно подойти к своему мячу и ударить по нему ногой. Отмечаются игроки, которым удалось это сделать.

🌐 Можно помочь игроку, который не может найти свой мяч.

## «Море волнуется №132»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.



Игроки стоят на площадке и говорят:

Море волнуется – раз, море волнуется – два,

Море волнуется – три, морская фигура на месте замри.

В такт словам дети взмахивают руками. С последними словами останавливаются и замирают, приняв различные позы. Отмечаются самые интересные фигуры.

🌐 Фигура обязательно должна быть морская; игру можно усложнить, предложив детям придумать фигуру в парах или в тройках.

## «Горячая картошка №133»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 мяч среднего диаметра.

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.



Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают мяч друг другу по кругу. Как только музыка остановится, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 игрока – победителя.

🌐 При передаче мяча не бросать его; игроки, уронившие мяч, выбывают из игры.

## «Светофор №134»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3 круга или кольца красного, зелёного и жёлтого цвета.

Цель игры: воспитывать внимание.



Игроки строятся в шеренгу или сидят на скамейке. Педагог поочередно поднимает вверх круги в разной последовательности. На красный цвет дети молчат, на жёлтый – хлопают, на зелёный - топают. Отмечаются самые внимательные игроки.

🌀 Можно придумать другие упражнения.

## «Запрещённое движение №135»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и моторную память.



Игроки строятся в круг, в центре круга - педагог. Педагог выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещенное. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Игроки, которые повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

🌀 Запрещённое движение надо менять через 4-5 повторений.

## «Тихо – громко №136»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: маленький предмет.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.



Дети строятся в круг, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Педагог даёт одному из игроков предмет, который нужно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится предмет. Водящий открывает глаза и старается определить ребёнка с предметом. Если водящий приближается к игроку с предметом, то дети громко хлопают, когда удаляется – хлопают тише.

🌀 Игра продолжается пока водящий не найдёт предмет. Можно говорить водящему «горячо – холодно»

## «Съедобное - несъедобное №137»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч.

Цель игры: развивать сообразительность быстроту реакции.



Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч каждому игроку и произносит в момент броска любое слово (дерево, яблоко, стол, пуговица и др.) Если слово означает съедобное понятие (конфета, молоко, каша и др.), то игрок ловит мяч, если же слово означает несъедобное понятие (банка, ботинок, ложка и др.) – игрок отталкивает мяч. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Нового водящего выбирают среди самых внимательных игроков.

🕒 Если детей много, то можно ввести в игру двух водящих.

## «Летает – не летает №138»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.



Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, самолёт, птица, бабочка и т.д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи руками.

🕒 Можно построить игроков в шеренгу или круг.

## «Фигуры №139»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать творческие способности.



Игроки строятся в круг, водящий – в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу в колонне, а по сигналу останавливаются и не двигаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше, и меняется с ним местами.

🕒 Игра продолжается 4-5 раз. Отмечаются наиболее интересные фигуры.

## «Паровозик, копна, гусеница №140»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять передвижения и перестроения в сцеплении.



Игроки шагают в колонне по одному. По команде: «Паровозик!» кладут руки на плечи впереди стоящему и передвигаются в сцеплении на пятках; по команде: «Копна!» перестраиваются в круг, держась за руки, идут к центру и поднимают руки вверх; по команде: «Гусеница!» перестраиваются в колонну по одному, принимают упор на коленях и передвигаются в сцеплении, положив руки на голени впереди стоящего.

🕒 Не разрывать сцепления, чётко выполнять команды.

## «Кто ушёл №141»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать наблюдательность и внимание.



Игроки строятся в круг, водящий – в центре круга. Водящий запоминает детей и закрывает глаза. Один игрок уходит из зала. Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из детей ушёл. Если он отгадает, то сам выбирает водящего, если нет, то водящего выбирает педагог.

🕒 Детям нельзя подсказывать водящему.

## «У кого колечко №142»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: шнур с колечком.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.



На длинный шнур надевают колечко, концы шнура соединяют. Игроки строятся в круг, удерживая шнур двумя руками внизу, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети руками передвигают кольцо по шнуру, а по команде: «Стой!» водящий открывает глаза и пытается отгадать, у кого в руке спрятано кольцо.

🕒 Подсказывать водящему нельзя.

## «Узнай товарища №143»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: повышать активность сенсорных систем.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

🌐 Не подсказывать, отмечаются самые внимательные игроки.

## «Рыбы, птицы, звери №144»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: расширять кругозор, развивать сообразительность.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочередно игрокам и говорит одно из трёх слов: «Зверь», «Рыба» или «Птица». Поймавший мяч должен быстро назвать любое животное, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.

🌐 По окончании игры отмечаются дети, которые не получили штрафных очков.

## «Тишина №145»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: тренировать статическое равновесие.

Игроки шагают в колонне и говорят:

Тишина у пруда, не колышется вода,  
Не шумит камыш. Засыпайте малыши.

С последними словами дети останавливаются и принимают любую статическую позу. В таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает вслух до десяти. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесия, считаются проигравшими. Игра повторяется 3-4 раза.

🌐 Проигравшие игроки временно выбывают из игры.

## «У ребят порядок строгий №146»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать организованность и развивать внимание.



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.

☞ Можно строиться в колонны или шеренги.

## «Быстро шагай №147»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.



Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой стороне – водящий, который стоит спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

☞ Нельзя бежать, шагать быстро и ритмично в соответствии с текстом.

## «Смена мест №148»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.



Игроки 2 команд строятся в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. По команде: «Разойтись!» расходятся свободно по площадке, а по команде: «Смена мест!» строятся в шеренгу на стороне другой команды. Отмечается команда, которая быстрее и без ошибок построилась.

☞ Очередность игроков при построении можно не соблюдать.

## «Фонарики №149»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: офтальмо тренажёр.

Цель игры: профилактика близорукости, расслабление после физической или умственной нагрузки.



В помещении к потолку или стене крепится офтальмо тренажёр. Дети в любом удобном исходном положении (лёжа на спине, сидя, стоя и др.) отслеживают глазами движение поочередно загорающих цветных ламп.

⦿ Головой и туловищем двигать нельзя.

## «Фантазёры №150»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.



Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т.д.) Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

⦿ Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

## «Шмель №151»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Цель игры: формировать точность двигательных действий.



Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно. Один из игроков держит в руках мяч. Дети руками прокатывают мяч по полу, стараясь «ужалить» - попасть в ноги другому игроку. Ужаленный игрок поворачивается спиной в круг и не принимает участие в игре до тех пор, пока не «ужалят» следующего.

⦿ Дети не дают себя «ужалить», задерживая мяч руками.

## «Кто внимательный №152»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и воспитывать организованность.



Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. Один удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на двух ногах на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

🌐 Педагог подаёт сигналы в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать другие упражнения.

## «Два и три №153»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять ходьбу в рассыпную с перестроением в пары и тройки по сигналу.



Дети шагают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Два!» образуют пары и становятся лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу: «Три!» образуют тройки.

🌐 Отмечаются пары и тройки, быстро выполнившие задание.

## «Козлики на мостике №154»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка.

Цель игры: тренировать равновесие, воспитывать взаимопомощь и товарищество.



Игроки – «козлики» делятся на 2 подгруппы и строятся в колонны – одна напротив другой. Между ними стоит «мостик» - гимнастическая скамейка. 2 козлика из разных команд идут навстречу друг другу по скамейке. Встретившись, они расходятся, стараясь не упасть в «канаву». Когда пара освободит скамейку – идут следующие игроки. Игроки помогают друг другу сохранять равновесие. Отмечаются самые дружные пары.

🌐 Под скамейку положить мат.

## «Парашют №155»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: круг с ручками, сшитый из прочного материала, диаметром 2,5-3м, мяч среднего диаметра.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки строятся в круг и берут «парашют» за ручки. Они идут по кругу, взмахивая руками вверх-вниз, поднимая и опуская парашют. По сигналу педагога поворачиваются, берут ручку парашюта другой рукой и идут в обратную сторону. Затем по сигналу снова останавливаются, поворачиваются лицом в круг и берут парашют двумя руками. На середину парашюта кладут мяч. Дети подбрасывают мяч, поднимая и опуская парашют, стараясь не уронить мяч на пол.

🌐 В процессе игры можно выполнять дыхательные упражнения.



## «Перекаты №156»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки строятся в шеренгу и ложатся на пол, на живот, вплотную друг к другу. По сигналу крайний игрок перекачивается с живота на спину по спинам лежащих детей. За ним перекачивается следующий игрок. Докатившись до конца колонны, игроки ложатся на живот. Затем «брёвнышки» катятся в обратном направлении.

🌐 Игра продолжается 2-3 минуты.



## «Эхо №157»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и.п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо, протягивая последнее слово. Например: педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Та-а-ам»

🌐 В игру можно включать статические дыхательные упражнения или звуковую гимнастику с протягиванием различных звуков и слогов на выходе.



## «Пять шагов №158»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать сообразительность и быстроту мышления.



Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и а каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя ( женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки которые справились с заданием.

🌀 Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, птиц, рыб и т.д.

## «У кого мяч №159»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч малого диаметра.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность.



Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре круга – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если водящий угадал, то он становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3-4 раза.

🌀 Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

## «Мяч соседу №160»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.



Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, 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 игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется 4-5 раз, после чего отмечаются игроки, которые хорошо передавали мяч.

🌀 Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

## «Поймай палку №161»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Цель игры: тренировать быстроту реакции на сигнал.



Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий, который руками удерживает гимнастическую палку на полу вертикально за верхний конец. Водящий называет по имени одного из игроков, отпускает палку, а названный игрок должен поймать палку не давая ей упасть.

🕒 В средней группе роль водящего выполняет педагог, диаметр круга можно увеличивать.

## «Воротца №162»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.



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.

🕒 Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

## «Летучий мяч №163»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Цель игры: закреплять перебрасывание и ловлю мяча.



Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий. По сигналу игроки перебрасывают мяч через центр круга, а водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то водящий становится в круг, а игрок, которому выполнялась передача, становится водящим.

🕒 Диаметр круга 4-5 м, мяч бросать одной рукой от плеча.

## «Охранник №164»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи малого диаметра по количеству игроков, мяч большого диаметра, клюшка.

Цель игры: тренировать меткость.

Игроки строятся в круг, в центре круга на полу лежит большой мяч, рядом с ним стоит водящий с клюшкой – «охранник». Дети по очереди руками прокатывают по полу свой мяч, стараясь попасть в большой мяч, а охранник не даёт им этого сделать, отбивая их мяч клюшкой. Отмечаются самые меткие игроки.

🌐 Диаметр круга – 4-5 м, нельзя бросать мяч.

## «Земля или небо №165»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча разного цвета.

Цель игры: развивать внимание и быстроту мышления.

Игроки строятся в круг, в центре круга водящий с двумя мячами в руках (один мяч – земля, другой – небо). Водящий бросает одному из детей любой мяч, игрок ловит мяч и в зависимости от того какого цвета мяч называет животное, если этот мяч «земля» или насекомое, птицу - если мяч –«небо». Игроки, которые ошибаются или долго думают, получают штрафное очко. По окончании игры отмечаются дети, не получившие штрафных очков.

🌐 Нельзя повторять названия животных, птиц или насекомых, которых уже называли.

## «Не зевай! №166»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимательность и сообразительность.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он называет любую часть тела и касается её рукой. Например, произносит: «Ухо!» и касается уха и т.д. Игроки должны коснуться той части тела, которую называет водящий. Далее водящий начинает путать детей. Например, говорит: «Нос!», а рукой касается лба. Задача детей не сбиться, кто ошибается – выбывает из игры. Победителем становится самый внимательный игрок.

🌐 Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

## «Повтори наоборот №167»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать пространственную координацию.



Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают вниз и т.д. Отмечаются самые внимательные игроки.

🌐 Игру можно проводить в разных положениях – стоя, сидя, лёжа.

## «Зеркало №168»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать артистичность и выразительность движений.



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

🌐 Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

# Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности для детей раннего и дошкольного возраста

## «Дотянись №169»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: шнур с ленточками.

Цель игры: учить соревноваться, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Группа игроков (5-6 человек) строится в шеренгу под натянутым шнуром (35-40 см выше роста детей), на котором висят ленты. По сигналу игроки подпрыгивают на двух ногах и стараются сорвать со шнура как можно больше лент. По окончании игры считается количество лент у каждого игрока. Отмечаются дети, сорвавшие больше лент.

🚫 Отталкиваться двумя ногами, сразу несколько лент срывать нельзя.

## «Быстрый мяч №170»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 3 футбола, 3 стартовые стойки, 3 поворотные стойки.

Цель игры: учить соревноваться, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией с футболами в руках. По сигналу игроки катят мячи по полу вперёд до поворотной стойки (5-6 м от линии старта), берут мяч в руки, оббегают стойку и бегут обратно. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

🚫 Нельзя подбрасывать мяч.

## «Кто быстрее до флажка №171»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3 куба и 3 флажка разных цветов.

Цель игры: учить соревноваться, развивать быстроту и ловкость.

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией, возле своих флажков. По команде: «Раз, два, три – беги!» игроки бегут к своему кубу (расстояние 6-8 м от стартовой линии), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

🌐 Расстояние между игроками 1.5-2 м.

## «Преодолей препятствие №172»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 3 куба, 3 флажка, 3 дуги.

Цель игры: учить соревноваться, воспитывать целеустремлённость и настойчивость.

Участвуют 3 игрока, построение детей в шеренгу за стартовой линией, возле своих флажков. Напротив каждого игрока стоит дуга (3-4 м от стартовой линии) и куб (7-8 м от стартовой линии). По команде: «Раз, два, три – беги!» игроки бегут по прямой, пролезают под дугой, оббегают куб, бегут обратно, снова пролезают под дугой, добегают до флажка и поднимают его вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

🌐 Пролезать под дугой в упоре на коленях, спиной дугу не задевать.

## «Собачки №173»



Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: мяч среднего диаметра на каждого игрока.

Цель игры: учить соревноваться, совершенствовать координационные способности.

Игроки – «собачки» строятся в шеренгу за стартовой линией, принимают упор на коленях и кладут перед собой на пол мяч. По сигналу игроки передвигаются в упоре на коленях вперёд и прокатывают мяч головой к линии финиша (расстояние 5-6 м). Дети играют группами по 7-8 человек. Отмечаются самые ловкие собачки.

🌐 Нельзя катить мяч руками.

## «Каракатица №174»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: поворотные стойки.

Цель игры: укреплять мышцы рук и туловища.



Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией напротив поворотной стойки в исходном положении – упор лёжа сзади, согнув ноги (ногами к линии). По сигналу игроки передвигаются с опорой на руки и ноги до поворотной стойки (3-4 м от стартовой линии), затем встают, оббегают её, бегут к стартовой линии и поднимают руку вверх. Выигрывает игрок, первый выполнивший задание и не допустивший ошибок.

🕒 В процессе передвижения на руках и ногах нужно поднять живот и не касаться тазом пола.

## «Свободное место №175»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Игроки строятся в круг, принимают исходное положение – сидя по-«турецки» руки на коленях. 2 соседних игрока встают спиной друг к другу и по сигналу оббегают круг в противоположных направлениях. Выигрывает игрок, который первым прибежал к своему месту и принял исходное положение.

🕒 Во время бега не сталкиваться

## «Хромая курица №176»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: поворотные стойки.

Цель игры: воспитывать товарищество и взаимопомощь.



Участвуют две тройки игроков, построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Двое игроков в тройке берутся за руки (одна рука свободна), третий участник – «хромая курица», кладёт им руки на плечи и закидывает одну ногу на сцепленные руки двух игроков. По сигналу игроки вместе с хромой курицей идут к поворотной стойке и обратно. Выигрывает тройка, которая первая выполнила задание и удержала равновесие.

🕒 Хромая курица прыгает на одной ноге; игроки не бегут, а идут быстрым шагом, чтобы удержать равновесие.

## «Челночный бег №177»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: на каждого игрока 2 обруча среднего диаметра, 4 кубика.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость, воспитывать волю к победе.

Участвуют 3-4 игрока; построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Каждый игрок стоит в своём обруче и держит в руках 4 кубика. По сигналу игроки бегут ко второму обручу (6-8 м от первого обруча), кладут в него один кубик, бегут обратно к первому обручу – кладут второй кубик, снова бегут ко второму обручу – кладут третий кубик, бегут к первому обручу – кладут четвёртый, последний, кубик и поднимают вверх руку. Выигрывает игрок, выполнивший задание первый и без ошибок.

☛ Кубики в обручи не бросать; если кубик выпал из обруча, то его нужно положить на место; игру можно упростить заменив 4 кубика на 2.

## «Менялы № 178»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч, 2 мяча среднего диаметра на каждого игрока.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией с мячом в руках. Напротив каждого игрока лежит обруч с мячом (7-8 м от стартовой линии). По сигналу игроки бегут к своему обручу, меняют свой мяч на мяч в обруче, бегут обратно и поднимают мяч вверх. Выигрывает игрок, который первый пересёк стартовую линию и не допустил ошибок.

☛ Мяч в обруч не бросать; если мяч выкатился, то его надо положить на место.

## «Кто быстрее с мячом №179»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1 мяч, 1 дуга.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость, воспитывать волевые качества.

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Каждый игрок держит в руках мяч. По сигналу дети бегут к своим дугам (расстояние 6-7 м от стартовой линии), прокатывают под ними мяч, пролезают под дугой, догоняют мяч, бегут обратно и поднимают мяч вверх. Выигрывает игрок, который первый пересёк стартовую линию и не допустил ошибок.

☛ Пролезать под дугой в упоре на коленях, не касаясь дуги спиной.

## «Путаница №180»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 широкие резинки длиной 10 м, 2 обруча большого диаметра.

Цель игры: воспитывать коллективизм и взаимопомощь.

Участвуют 2 команды по 5-6 человек, которые строятся в круг спиной друг к другу вплотную. Напротив команд на расстоянии 3-4 м лежат обручи. Игроков каждой команды опутывают резинкой в разных направлениях (по кругу, по диагонали, сверху, снизу). По сигналу команды стараются освободиться от резинки, добежать к обручу и встать в него. Выигрывает команда, которая первая выполнила задание.

🌐 Команда считается закончившей задание, если все игроки встанут в обруч.

## «Переправа №181»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: по 2 обруча малого диаметра на игрока.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей - в шеренгу за стартовой линией напротив поворотной стойки. Каждый игрок держит в руках 2 обруча. По сигналу игроки передвигаются вперёд по обручам, поочередно перемещая их вперёд по полу. И так до своей поворотной стойки. Затем берут обручи в руки, оббегают стойку и бегут к стартовой линии. Выигрывает игрок, который первым пересёк стартовую линию и не допустил ошибок.

🌐 Передвигаться можно только из обруча в обруч. Если игрок наступил ногой мимо обруча, то это считается ошибкой.

## «Попади в цель №182»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 стойки, кольца по количеству игроков.

Цель игры: тренировать меткость.

Участвуют 2-3 команды, построение детей – в колонну. Игроки выполняют бросок кольца на стойку (расстояние 1.5 м от линии броска) и становятся в конец своей колонны. За каждое попавшее на стойку кольцо команде начисляются очки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

🌐 Бросать кольцо правой рукой от себя.

## «Такси №183»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 стойки, 2-3 обруча среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать товарищество и взаимопомощь.



Участвуют 2-3 пары игроков, построение детей – в шеренгу за стартовой линией напротив своей поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии). Первый игрок стоит в обруче, удерживая его двумя руками на уровне пояса, второй стоит за обручем и держит его двумя руками. По сигналу пара бежит к поворотной стойке, обегает её и бежит обратно. Выигрывает пара, которая первой пересекла стартовую линию.

🌐 Нужно действовать согласовано, не тянуть и не подталкивать своего товарища.

## «Прыжки кузнечиков №184»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять технику прыжка в длину с места.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки выполняют прыжок в длину с места. Место приземления обозначают чертой (зачёт по пяткам). От этой черты прыгает следующий игрок. Выигрывает команда, у которой последний игрок окажется дальше от стартовой линии.

🌐 Не заступать за черту, отталкиваться двумя ногами, помогать активным взмахом рук.

## «Кот в сапогах №185»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 пары сапог большого размера.

Цель игры: повышать эмоциональный фон занятий.



Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией напротив своей поворотной стойки. Игроки надевают сапоги большого размера и по сигналу бегут в них до поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии), обегают её и бегут обратно. Выигрывает игрок, который первым пересёк стартовую линию.

🌐 Во время бега нельзя снимать сапоги.

## «Встреча мячей №186»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: тренировать меткость и точность двигательных действий.

Игроки распределяются парами и строятся в 2 шеренги напротив своей пары. По сигналу пары прокатывают по полу мячи, стараясь, чтобы их мячи столкнулись. Игроки, чьи мячи «встретились», получают фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры оказалось больше фишек.

🌐 Расстояние между парами 3-4 м, постепенно расстояние можно увеличивать.

## «Кузнечики №187»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые и координационные способности.

Группа игроков (8-10 человек) строится в шеренгу за стартовой линией, удерживая мяч коленями. По сигналу игроки прыгают по прямой к линии финиша. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша и не выронил мяч.

🌐 Можно придерживать мяч руками; если мяч упал, то нужно его поднять и продолжать движение с места падения.

## «Гимнасты №188»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: совершенствовать координационные способности.

Игроки располагаются в произвольном порядке на площадке с обручами. По сигналу дети начинают вращать обручи на поясе. Участники, у которых обручи упали, выбывают из игры (салятся на пол в обруч). Выигрывает игрок, который смог дольше других вращать обруч на поясе.

🌐 Располагаться свободно, не мешать друг другу.

## «Попади в корзину №189»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков, 2 баскетбольные корзины, 2 стойки.

Цель игры: закреплять элементы игры в баскетбол, тренировать меткость.



Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стойками напротив баскетбольных корзин (расстояние до корзины 2-3 м). Игроки поочередно выполняют бросок мяча в корзину и становятся в конец колонны. Педагог ведёт счёт точным броскам. Игра продолжается 4-5 минут. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину.

☝ Бросать мяч в корзину можно разными способами (одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы или от груди и др.)

## «Кто самый быстрый №190»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: надувной мяч большого диаметра ли фитбол.

Цель игры: развивать слухо-моторную реакцию.



Участвуют 2 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией, между ними стоит педагог с мячом в руках. Педагог даёт свисток и одновременно бросает мяч вперёд. Игроки стараются догнать мяч и поднять его вверх. Выигрывает тот, кто сделал это первым.

☝ Для следующих игроков нужно менять исходное положение (лёжа на животе или спине, сидя и т.д.)

## «Меткие стрелки №191»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи малого диаметра по количеству игроков, 2 обруча малого диаметра.

Цель игры: закреплять технику метания в горизонтальную цель.



Участвуют 2 команды, построение детей в колонну за стартовой линией. Игроки по очереди метают мяч в лежащий на площадке обруч (расстояние до обруча 3-4 м), догоняют свой мяч и становятся в конец колонны. За каждое попадание в обруч команде начисляется очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

☝ Мяч метать одной рукой от плеча, не заступать за линию.

## «Гонки на скейтах №192»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 3 больших скейта (80\*20 см)

Цель игры: укреплять мышцы рук.



Участвуют три игрока. Дети строятся в шеренгу и ложатся на скейты животом. По сигналу игроки передвигаются на скейтах вперёд к линии финиша, отталкиваясь руками. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша.

🌐 Руками отталкиваться одновременно, ногами не двигать.

## «Передача мяча в колонне №193»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: закреплять передачу мяча в колонне над головой.



Участвуют 2 команды, построение детей в колонну. Первый игрок в колонне – водящий с мячом в руках. По сигналу игроки поднимают руки вверх, а водящий передаёт мяч в колонне над головой. Последний игрок, получив мяч, бежит в начало колонны и передаёт мяч водящему. Водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой.

🌐 Игроки, уронившие мяч, поднимают его и продолжают передачу.

## «Перебежки №194»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.



Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией. По сигналу дети бегут по прямой к финишу (15-20 м от стартовой линии), поворачиваются кругом и хлопают. Отмечаются три первых игрока.

🌐 Игра проводится с группой детей (6-8 человек) на ровной площадке.

## «Передача мяча в шеренге №195»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать организованность и коллективизм.



Участвуют 2 команды, построение детей – в шеренгу, первые игроки держат в руках мяч. По сигналу игроки передают мяч в шеренге. Последний игрок, получив мяч, поднимает его вверх. Все игроки поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении. Первый игрок, получив мяч, поднимает его вверх, вся шеренга поворачивается кругом. Выигрывает команда, которая первой и без ошибок выполнила передачу.

- ⌚ Не пропускать игроков при передаче мяча.

## «Быстрее по местам №196»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мешочки по количеству детей.

Цель игры: развивать быстроту реакции на сигнал.



Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед каждым игроком лежит мешочек. Дети разбегаются по площадке, педагог убирает один или несколько мешочков. По сигналу игроки бегут в круг и занимают место около любого мешочка. Ребёнок, оставшийся без места, временно выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок – победитель.

- ⌚ Бегать подальше от мешочков, не сталкиваться.

## «Боулинг №197»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 мяча среднего диаметра, по 6 кеглей на каждого игрока.

Цель игры: развивать глазомер, тренировать меткость.



Участвуют 2-3 игрока, построение детей в шеренгу за стартовой линией с мячом в руках. Напротив каждого игрока треугольником стоят 6 кеглей (4-5 м от линии старта). Дети прокатывают мяч по полу, стараясь сбить кегли. Выигрывает игрок, сбивший большее количество кеглей.

- ⌚ Мяч нужно катить по полу не подбрасывая; расстояние до кеглей можно увеличивать или уменьшать в зависимости от подготовленности игроков.



## «Брось за палку №198»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: набивные мешочки по количеству детей, 2 большие гимнастические палки.

Цель игры: закреплять технику метания вдаль, укреплять мышцы рук.

Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стартовой линией с набивным мешочком в руках. Напротив каждой команды лежит гимнастическая палка (5-6 м от линии старта). По сигналу игроки поочередно метают мешочек вперёд, стараясь бросить его за палку. Выигрывает команда, у которой за палкой оказалось больше мешочков.

🌐 При повторении игры нужно менять способ броска и увеличивать расстояние от линии старта до палки на 0,5 м.

## «Красная шапочка №199»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 костюма из трёх предметов: юбка, передник, красная шапочка или платок, 2-3 стула.

Цель игры: повышать эмоциональный фон занятий.



Участвуют 2-3 игрока, построение детей в шеренгу за стартовой линией. Напротив каждого игрока на стуле лежит костюм Красной шапочки (5-6 м от линии старта). По сигналу игроки бегут к своему стулу, быстро надевают костюмы и бегут обратно. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию старта и правильно надел все детали костюма.

🌐 Повысить эмоциональность соревнования поможет выбор на роль Красной шапочки мальчиков.

## «Выстрел в небо №200»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: мячи по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы рук, совершенствовать быстроту реакции на сигнал.

Участвуют 3-4 игрока, которые стоят в произвольном порядке на площадке с мячом в руках. По сигналу дети подбрасывают мяч двумя руками вверх. Выигрывает игрок, чей мяч приземлился позже.

🌐 Бросать мячи только по сигналу, игру можно усложнить за счёт изменения техники броска.



## «Сбей колпак №201»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2-3 колпака из бумаги или пластмассы, снежки или сшитые комочки.

Цель игры: закреплять технику метания в цель.

Участвуют 2-3 команды, построение детей в колонну за линией броска. Напротив каждой команды на возвышении стоит колпак (3-4 м от линии броска). Игроки поочередно метают снежки, стараясь сбить колпак, и становятся в конец своей колонны. За точное попадание команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

🕒 Бросать снежки одной рукой от плеча. В помещении настоящие снежки можно поменять на искусственные.

## «Снежный ком №202»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют 4-5 команд по 3-4 игрока. По сигналу игроки начинают катать ком из снега. Игра продолжается 3-5 минут. Выигрывает команда, у которой ком оказался больше.

🕒 Команды не мешают друг другу.

## «Кто быстрее до снеговика №203»



Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

Игроки строятся в круг, в центре – снеговик. По сигналу дети прыгают на двух ногах к снеговика (расстояние 3-4 м). Выигрывает игрок, который первым дотронулся до снеговика.

🕒 Прыгать, отталкиваясь двумя ногами; нельзя переходить на бег.



## «Оленья упряжка №204»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на четвёрку игроков.

Цель игры: воспитывать товарищество и целеустремлённость.

Участвуют 2 четвёрки игроков. Построение игроков – за стартовой линией. Один игрок в четвёрке сидит на санках, трое других – «олени», которые держат санки впереди за верёвку одной рукой. По сигналу олени везут санки до поворотной стойки (6-7 м от стартовой линии) и обратно. Выигрывает «оленья упряжка», которая первой пересекла стартовую линию.

🌐 На повороте стараться не перевернуть санки.

## «Сбей кеглю №205»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: цветные кегли, снежки.

Цель игры: тренировать меткость, укреплять мышцы рук.



Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией по 6-8 человек. По сигналу дети метают снежки, стараясь сбить кегли (расстояние 4-5 м от стартовой линии). Отмечаются игроки, которым удалось попасть по мишеням.

🌐 Игроков можно разделить на 2-3 команды и вести командный счёт подбитым мишеням.

## «Кто быстрее к санкам №206»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки.

Цель игры: закреплять катание на санках, воспитывать взаимопомощь и товарищество.

Участвуют 3-4 пары, построение детей в шеренгу за линией старта. Один игрок в паре сидит на санках, второй стоит и держится за спинку санок. По сигналу игроки везут санки к линии финиша (5-6 м от стартовой линии). Выигрывает пара, которая первая пересечёт линию финиша, затем пары меняются местами.

🌐 Можно проводить игру не парами, а тройками.



## «Прокати снежный ком №207»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать волевые качества.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией, напротив каждого игрока лежит снежный ком (4-5 и от стартовой линии). По сигналу игроки катят свой ком к финишу. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша.

☛ Соревнования проводить на ровной, не скользкой поверхности; ком не должен быть слишком большим.

## «Кто кого перетянет №208»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 санок, канат.

Цель игры: развивать силовые способности, воспитывать волевые качества.

Участвуют 2 игрока, которые садятся на санки лицом друг к другу. Каждый игрок держит в руках конец каната, расстояние между детьми соответствует длине каната, середина которого обозначена на снегу разделительной линией. По сигналу игроки, сидя на санках и упираясь ногами в землю, стараются перетянуть санки соперника за разделительную линию. Выигрывает игрок, которому удалось сделать это первым.

☛ Вставать с санок нельзя, соревнование начинать только по команде.

## «Гусеница №209»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 4-5 лёгких мячей среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать умение работать в команде.

Участвуют 2 команды по 5-6 человек, построение детей в колонну за стартовой линией. Каждая колонна образует сцепление – «гусеницу», удерживая туловищем (спиной и грудью) мяч между впереди и сзади стоящими игроками. По сигналу гусеница начинает движение по прямой к линии финиша (5-6 м от линии старта). Выигрывает команда, которая первой пересекла линию финиша (зачёт по последнему игроку) и не потеряла ни одного мяча.

☛ Мяч удерживать только туловищем, игру можно упростить и поменять мячи на воздушные шары.

## «Попади в круг №210»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3 мяча среднего диаметра, 3 обруча.

Цель игры: развивать глазомер и точность двигательных действий.

Участвуют 3 команды, построение детей – в колонну за линией броска лицом к стене (3-4 м от линии броска). Напротив каждой команды на полу лежит обруч (1.5-2 м от линии броска). Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу первые игроки бросают мячи о стену так, чтобы, отскочив, он попал в обруч, а затем к ним в руки. Поймав мяч, дети передают его следующему, а сами становятся в конец колонны. За каждый точный бросок команде начисляется одно очко. Соревнование продолжается 4-5 минут. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

🌐 Отбивать мяч о стену нужно двумя руками от груди или одной рукой от плеча.

## «Репка №211»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 канат, маска героев.

Цель игры: воспитывать волевые качества.

Участвуют 2 команды, в каждой команде по 6 игроков. Игроки надевают маски «бабки», «дедки», «внучки», «собачки», «кошки», «мышки» и становятся по разные стороны каната – «репки». Между игроками чертится разделительная линия, которая совпадает с серединой каната. По сигналу персонажи стараются перетянуть всех игроков соперника за разделительную линию. Выигрывает команда, которой удалось это сделать.

🌐 Чтобы удобнее было перетягивать канат, игрокам надо встать в шахматном порядке, не мешая друг другу.

## «Спортсмены №212»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

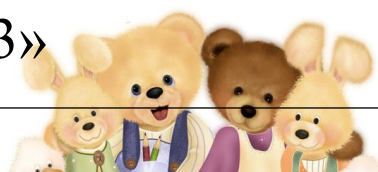
Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать скоростную выносливость, воспитывать волевые качества.

Участвуют 2 игрока, дети стоят спиной друг к другу за стартовой линией. По сигналу участники бегут в противоположных направлениях по круговой дорожке стадиона (круг 50-60 м), добегают до стартовой линии и поднимают руку вверх. Выигрывает игрок, который прибежал первым.

🌐 Активно работать руками не оглядываться по сторонам.

## «Змей Горыныч №213»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 4 резинки.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Участвуют 2 тройки игроков. 3 игрока строятся в шеренгу за стартовой линией и обхватывают друг друга руками на уровне пояса. У крайних игроков 2 руки свободны – это «крылья» Змея Горыныча. Мягкими резинками связываются правая и левая нога первого и второго игрока, правая и левая нога второго и третьего игрока. У Змея Горыныча получается 2 «крыла» и 4 «ноги». По сигналу игроки передвигаются от стартовой линии к финишу (расстояние 5-6 м). Выигрывает тройка, которая первой пересекла линию финиша и удержала равновесие.

🌐 Игрокам нужно действовать согласованно, помогать друг другу.

## «Мяч водящему №214»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 мяча.

Цель игры: закреплять технику передачи мяча по кругу.



Участвуют 2-3 команды, построение детей – в круг по 8-10 человек. Один из игроков держит в руках мяч – это водящий. По сигналу дети выполняют передачу мяча по кругу. Когда мяч вернётся водящему – тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая быстрее передала мяч по кругу.

🌐 Нужно менять исходное положение игроков (сидя лицом в круг, сидя спиной в круг, лёжа на животе или спине и др.)

## «Бой петухов №215»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: тренировать динамическое равновесие.



Участвуют 2 игрока, которые принимают исходное положение – стойка на одной ноге, руки за спиной. По сигналу дети толкают друг друга плечами и туловищем, стараясь вывести соперника из равновесия. Соревнование останавливается, когда один из игроков встанет на 2 ноги.

🌐 В процессе соревнования можно менять опорную ногу; запрещаются грубые толчки.

## «Качалка №216»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: две скакалки.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют 2 тройки игроков. Двое детей держат одну скакалку за концы и раскачивают её вправо-влево, а третий перепрыгивает через неё. Выигрывает игрок, сделавший больше прыжков через скакалку, не задев её. Затем тройки меняются местами, соревнуются другие игроки.

🌀 Вращать скакалку медленно, не делать резких движений.

## «Велосипедисты №217»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2-3 двухколёсных велосипеда, 8-10 обручей.

Цель игры: укреплять мышцы ног, воспитывать волевые качества.



Участвуют 2-3 игрока, которые садятся на велосипеды в шеренгу за стартовой линией. Напротив каждого игрока по прямой на земле лежат 4 обруча (первый на расстоянии 3 м от стартовой линии, расстояние между обручами 1,5-2 м) и поворотная стойка (12-15 м от стартовой линии). По сигналу игроки едут вперёд, объезжая обручи, огибают поворотную стойку и едут обратно по прямой. Выигрывает велосипедист, который первым пересёк стартовую линию.

🌀 Нельзя задевать предметы.

## «Прыжки в мешках №218»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 3-4 холщовых мешка.

Цель игры: воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.



Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Игроки стоят в мешках, придерживая края руками. По сигналу дети прыгают в мешках к линии финиша (5-6 м от стартовой линии). Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша.

🌀 Нельзя выпускать края мешка из рук, отталкиваться нужно одновременно двумя ногами.

## «Веселый поезд №219»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать умение работать в команде.

Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну по 4-5 человек за стартовой линией. Команды выполняют сцепление за плечи впередистоящего игрока. Напротив каждой команды 2 пары игроков образуют тоннель (5-6 м от линии старта), подняв сцепленные руки вверх (ширина тоннеля – 2 шага). По сигналу колонны начинают движение в сцеплении вперед через тоннель и обратно. Выигрывает команда, которая первой пересекла стартовую линию (зачёт по последнему игроку) и не разорвала сцепление.

🌐 Команда, разорвавшая сцепление, считается проигравшей.

## «Сними шапку №220»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 шапки.

Цель игры: развивать ловкость.



На площадке чертится круг (диаметр 2-3 м). 2 игрока в шапках стоят в центре круга лицом друг к другу с привязанной к туловищу левой рукой. По сигналу каждый игрок старается снять с головы соперника шапку, не давая снять свою. Выигрывает тот, кто первым это делает.

🌐 Игрок, который вышел за границу круга, считается проигравшим.

## «Мяч среднему №221»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 мяча среднего диаметра.

Цель игры: закреплять передачу мяча в парах.



Участвуют 2-3 команды, которые строятся в 2-3 круга, в центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, который ловит мяч и перебрасывает его обратно водящему. Далее водящий бросает мяч поочередно всем игрокам в кругу. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая закончила соревнование первой.

🌐 Диаметр круга можно изменить.

## «Танки № 222»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: палки гимнастические по количеству игроков.

Цель игры: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют 2 команды (5-6 человек), игроки строятся в колонну по одному за стартовой линией. Каждый игрок держит за один конец гимнастическую палку горизонтально полу, свободный конец которой держит следующий игрок, и т.д. Каждый игрок удерживает 1 палку, образуя длинную цепь – «танк». По сигналу танки передвигаются в сцеплении до поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии) и обратно. Выигрывает команда, которая первой пересекла стартовую линию (зачёт по последнему игроку) и не разорвала сцепление.

☞ Передвигаться можно бегом или быстрым шагом, но нельзя тянуть и подталкивать друг друга.

## «Черепахи №223»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на пару игроков.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.



Участвуют 2-3 пары игроков, которые садятся на санки спиной друг к другу за стартовой линией. По сигналу игроки передвигаются к финишу (6-7 м от линии старта), отталкиваясь ногами от земли. Выигрывает пара, которая пересекла линию финиша первой.

☞ Согласованность движения ног, стараться отталкиваться одновременно.

## «Кто дальше? №224»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: набивные мячи (1 кг) по количеству игроков.

Цель игры: развивать силовые способности, укреплять мышцы рук.



Игроки строятся в шеренгу за линией старта с набивным мячом в руках. Первый игрок в шеренге бросает набивной мяч вперёд двумя руками из-за головы, педагог отмечает место приземления мяча флажком. Затем броски выполняют поочередно следующие участники. Если игрок бросает мяч дальше, чем другие, то флажок перемещают вперёд. Выигрывает игрок, сделавший самый дальний бросок.

☞ Если детей много, то соревнование проводят по подгруппам, а затем победители подгрупп соревнуются в финале.

# Игры-эстафеты для детей среднего и старшего дошкольного возраста

## «Змейка №225»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 стоек, 2 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать умение работать в команде.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка на расстоянии 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1 м). По сигналу первые игроки бегут «змейкой» между стойками, оббегают последнюю стойку, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🕒 Мяч передавать из рук в руки, не бросать.

## «Пролезь в обруч №226»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча среднего диаметра, 2 мяча.

Цель эстафеты: учить преодолевать препятствия и соревноваться.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды стоит один игрок, который удерживает обруч в вертикальном положении на полу (расстояние 6-7 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с мячом к обручу, пролезают в него, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🕒 Пролезать в обруч в наклоне, не касаясь его спиной.

## «Три мяча №227»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6 мячей среднего диаметра, 2 обруча.

Цель эстафеты: развивать ловкость, координацию.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках 3 мяча. Напротив каждой команды лежит обруч (6-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, кладут в него мячи, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие участники бегут к обручу, забирают мячи, бегут обратно, передают мячи очередному игроку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Если мячи выкатились из обруча – нужно их положить обратно.

## «Близнецы №228»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать отзывчивость, взаимопомощь.

Участвуют две команды, игроки распределяются парами, поворачиваются друг к другу спиной (вплотную), сцепившись руками под локтями. По сигналу первые пары передвигаются боком в сцеплении до поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии) и обратно, передают эстафету следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Согласовывать свои действия, не тянуть и не толкать друг друга.

## «Держи мешочек №229»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 набивных мешочка, 2 обруча, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки удерживают коленями набивной мешочек. Напротив, каждой команды натянута верёвка (6-7 м от линии старта, высота 1.5 м). Перед верёвкой на полу лежит обруч (1.5 м до верёвки). По сигналу первые игроки прыгают вперёд, удерживая мешочек ногами, запрыгивают в обруч, перебрасывают мешочек через верёвку, догоняют его, бегут обратно по прямой, передают мешочек следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Если мешочек не удаётся перебросить через верёвку, то команде начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

🌀 Перебрасывать мешочек можно разными способами.

## «Поменяй мяч №230»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча, 4 мяча.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды лежит обруч с мячом (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручу, меняют свой мяч на мяч в обруче, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Если мяч выкатился из обруча, то надо его положить на место.

## «Быстрый мяч №231»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по ходу движения стоит гимнастическая скамейка (2м от линии старта) и поворотная стойка (6-7м от линии старта). По сигналу первые игроки бегут с мячом к скамейке и катят по ней мяч (в и.п. – ноги врозь, скамейка между ног), затем бегут к поворотной стойке, оббегают её, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Мяч не бросать, передавать из рук в руки.

## «Колечки №232»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 4 стойки, 2 кольца.

Цель эстафеты: формировать точность двигательных действий.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на расстоянии 6-7м стоят 2 стойки, расстояние между стойками 1-1,5м. На дальнюю стойку одето кольцо. По сигналу первые игроки бегут к дальней стойке, снимают с неё кольцо и одевают на ближнюю стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий игрок, снимает кольцо с ближней стойки, одевает на дальнюю, бежит обратно, передаёт эстафету и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Кольцо, упавшее мимо стойки, нужно повесить на стойку.

## «Наездники №233»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 большие гимнастические палки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: формировать согласованность двигательных действий, воспитывать взаимопомощь.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два. Первая пара «садится верхом» на большую гимнастическую палку (удерживая её между ног). По сигналу пары игроков бегут к поворотной стойке (5-6м от стартовой линии), оббегают её, бегут обратно, передают палку следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☞ Согласовывать свои действия, не тянуть и не толкать друг друга.

## «Кубики в обруче №234»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 кубик на каждого игрока, 2 обруча, 2 корзинки.

Цель эстафеты: развивать быстроту.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках корзинку или ведро. Напротив каждой команды лежит обруч с кубиками по количеству игроков (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с корзинкой к обручу, кладут один кубик в корзинку, бегут обратно и передают корзинку следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☞ Не выходить за стартовую линию, аккуратно передавать корзинку.

## «Кочки №235»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 12-14 обручей среднего диаметра, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять технику прыжков с одной ноги на другую.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды в ряд лежат 6-7 обручей (от линии старта до первого обруча 1,5-2 м, расстояние между обручами 20-30 см) и поворотная стойка (7-8м от линии старта). По сигналу первые игроки, добежав до обручей, прыгают из обруча в обруч с ноги на ногу, оббегают поворотную стойку, обратно бегут по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☞ Не наступать на обручи и не сдвигать их с места; обручи можно положить не в ряд, а «зигзагом».

## «Кенгуру №236»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1 фитбол и 1 поворотная стойка на каждую команду.

Цель эстафеты: закреплять прыжки с фитболами, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до поворотной стойки (расстояние 5-6м от стартовой линии) и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌐 Можно изменить правила эстафеты и обратно катить фитбол по полу.

## «Теннисные мячики №237»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: теннисные мячи по количеству детей, 2 обруча.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией с теннисным мячом в одной руке. Напротив каждой команды на полу лежит обруч (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручу, кладут в него мяч, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌐 Если мяч выкатился из обруча, то его нужно положить на место.

## «Попади в ворота №238»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 дуги, 2 футбольных мяча.

Цель эстафеты: формировать точность двигательных движений.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды стоит дуга – «ворота» (6-7м от стартовой линии) и обозначена линия удара по мячу (4-5м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с мячом в руках к линии удара, кладут мяч на пол, ударяют его ногой, стараясь попасть в ворота, догоняют мяч, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Если мяч не попадает в ворота то команде начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

🌐 Эстафету можно усложнить и предложить игрокам не бежать с мячом, а выполнять ведение мяча ногой.

## «Весёлые пары №239»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего или большого диаметра, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять бег боковым галопом в парах, воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Партнёры стоят лицом друг к другу и держат руками один мяч. По сигналу первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке (7-8м от стартовой линии), оббегают её, бегут обратно, передают мяч следующей паре, становятся в конец колонны т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Мяч держать двумя руками на уровне груди.

## «Перебрось мяч №240»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча, 2 мяча, шнур.

Цель эстафеты: закреплять перебрасывание мяча через верёвку.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды натянут шнур (расстояние 6-7 м от стартовой линии, высота 1,5м). Перед шнуром на полу лежит обруч (1,5 м до шнура). По сигналу первые игроки бегут к обручу, становятся в обруч, перебрасывают мяч через шнур, догоняют его, бегут обратно, передают мяч следующему игроку. Если мяч не удаётся перебросить через шнур, то команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

🌀 Перебрасывание мяча можно выполнять любым способом.

## «Весёлый баскетбол №241»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча, 2 куба, 2 стойки.

Цель эстафеты: закреплять броски мяча в цель.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды на кубе стоит игрок этой команды (расстояние 7-8 м от стартовой линии) и держит обруч в горизонтальном положении на уровне пояса. По сигналу первый игрок бежит, останавливается у стойки и бросает свой мяч в обруч, догоняет мяч, бежит обратно, передаёт мяч следующему игроку, становится в конец колонны и т.д. При определении победителя учитывается количество метких попаданий и время окончания эстафеты

🌀 Обруч держать широким хватом, прижимая его к туловищу.

## «Три кольца №242»

Возраст: 4 - 6 лет.



Место проведения: любое.

Инвентарь: 6 стоек, 6 колец.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках 3 кольца. Напротив каждой команды стоят 3 стойки (расстояние от дальней стойки 7-8 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1м). По сигналу первые игроки добегают до стоек, одевают на каждую стойку одно кольцо, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны. Следующий игрок бежит, снимает кольца со стоек, бежит обратно, передаёт их следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☹ Кольцо, упавшее мимо стойки, нужно повесить на стойку.

## «Силачи №243»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 набивных мяча (1кг), 2 обруча.

Цель эстафеты: развивать быстроту и силовые качества.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды лежат 2 обруча (расстояние до дальнего обруча 7-8 м от стартовой линии, расстояние между обручами 1,5м). В дальнем обруче лежит набивной мяч. По сигналу первые игроки бегут к дальнему обручу, берут набивной мяч и кладут его в ближний обруч, затем бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий перекладывает набивной мяч из ближнего в дальний и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☹ Набивной мяч не бросать, если мяч выкатился из обруча, то надо положить его на место.

## «Преодолей препятствие №244»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 дуги, 2 мяча, 2 модуля - цилиндра.

Цель эстафеты: воспитывать настойчивость и решительность.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды лежит мягкий модуль – цилиндр (расстояние 5-6 м от стартовой линии, длина 1,5м) и дуга (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к цилиндру, пробегают через него (ноги врозь-цилиндр между ног), прокатывают под дугой мяч, пролезают под ней, догоняют мяч, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☹ Пролезать под дугой не задевая её.

## «Гонки на самокатах №245»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 самоката, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять катание на самокатах.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первый игрок стоит с самокатом. По сигналу первый игрок едет на самокате до поворотной стойки (6-7м от линии старта) и обратно, передаёт самокат следующему игроку, становится в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Эстафету можно сделать встречной.

## «Тоннель №246»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 обручей, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды по 10 человек, каждая команда делится на две подгруппы. Одна подгруппа строится за линией старта в колонну, вторая подгруппа берёт обручи и строится в шеренгу (расстояние 2-3 м от линии старта), образуя тоннель из вертикально стоящих обручей. По сигналу первые игроки пробегают через тоннель, оббегают поворотную стойку (расстояние 8-9 м от стартовой линии), бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конце колонны и т.д. При повторении эстафеты команды меняются местами.

🌀 Тоннель пробегать, не касаясь спиной обручей.

## «Извозчики №247»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч на каждую пару игроков, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять бег в парах в обруче, воспитывать взаимопомощь.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Первая пара стоит в обруче и держит его двумя руками на уровне пояса. По сигналу первые пары бегут к поворотным стойкам (7-8 м от стартовой линии), оббегают её, бегут обратно, передают обруч следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Согласовывать свои действия, не тянуть и не подталкивать друг друга.

## «Посади и убери картофель №248»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 обручей, 10 картофелин или кубиков, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках корзинку с картошкой или кубиками. Напротив каждой команды лежат 5 обручей (расстояние от ближнего обруча до стартовой линии 2-3 м) и поворотная стойка (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручам, кладут по одной картошке в каждый обруч, оббегают поворотную стойку, бегут обратно, передают пустую корзинку следующему игроку, становятся в конец колонны. Следующий игрок собирает картошку из обручей в корзинку, оббегает поворотную стойку, бежит обратно, передаёт корзинку с картошкой и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☹ Картошку не бросать, а класть в обруч.

## «Прокати мяч №249»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 мяч, 4 стойки, 2 дуги на каждую команду.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 4 стойки (первая стойка 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1 м) и дуга (расстояние от стартовой линии 7-8 м). По сигналу первые игроки бегут змейкой между стойками, прокатывают мяч под дугой, пролезают под ней, догоняют мяч, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☹ Если игроки задевают дугу или стойки, то команде начисляется штрафное очко.

## «Лежачая кегля №250»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6 обручей малого диаметра, 6 кеглей, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать настойчивость в решении поставленных задач.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежат 3 обруча (расстояние до ближнего 3 м, расстояние между обручами 1 м) и поворотная стойка (7-8 м от стартовой линии). В центре каждого обруча стоит кегля. По сигналу первые игроки бегут к обручам и кладут кегли на пол, оббегают поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие игроки ставят кегли и оббежав поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☹ Эстафету можно усложнить, увеличив количество обручей с кеглями.

## «Баскетболисты №251»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра, 10 стоек.

Цель эстафеты: закреплять технику ведения мяча.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1,5 м). По сигналу первые игроки ведут мяч «змейкой» между стойками, у последней стойки берут мяч в руки, оббегают её, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌐 Если дети плохо владеют ведением мяча, то можно предложить им отбивать мяч об пол двумя руками и ловить.

## «Через ручеёк №252»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать скоростно-силовые качества.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды параллельными линиями на полу обозначено 3 «ручейка» (расстояние до первого ручейка 3 м от стартовой линии, ширина ручейка 50-70 см, расстояние между ручейками 1.5 м). По сигналу первые игроки бегут к поворотной стойке (7-8 м от стартовой линии), перепрыгивая через ручейки (толчком одной ногой с приземлением на другую), оббегают поворотную стойку, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌐 Перепрыгивать через ручейки, толчком одной ноги с приземлением на другую ногу, стараться не наступать на линии.

## «Палочка-стукалочка №253»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 обруча, 2 эстафетные палочки.

Цель эстафеты: развивать скоростную выносливость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды лежит обруч с эстафетной палочкой в центре (12-15 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, 3 раза стучат палочкой по полу и говорят: «Раз, два, три», оставляют палочку в обруче, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌐 Во время бега активно работать руками.

## «Колобок №254»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 фитбола, 8 стоек.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках фитбол. Напротив каждой команды стоит 4 стойки (первая стойка 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1,5 м). По сигналу первые игроки прокатывают фитбол «змейкой» между стойками, докатив фитбол до последней стойки, берут мяч в руки, оббегают её, бегут обратно по прямой, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌐 Стараться стойки фитболом не задевать.

## «Быстроногие №255»



Возраст: 4 -6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм, товарищество.

Участвуют две команды, игроки садятся друг за другом «верхом» на гимнастические скамейки, первые игроки держат в руках мяч. По сигналу первые игроки бегут по прямой до поворотной стойки (4-5 м от скамейки), оббегают её, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, а сами садятся на свою скамейку последними и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌐 Игроки встают со скамейки только тогда, когда им передали мяч.

## «Извилистая дорожка №256»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 обручей, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды по 10 человек, каждая команда делится на две подгруппы. Одна подгруппа строится за линией старта в колонну, вторая подгруппа строится в шеренгу (расстояние 2-3 м от линии старта) и образует «дорожку» из вертикально стоящих обручей. По сигналу первые игроки бегут, пролезая «зигзагом» из обруча в обруч, оббегают поворотную стойку (расстояние 7-8 м от линии старта), бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету, затем игроки меняются местами.

🌐 Игроки, которые держат обручи, не отрывают их от пола.

## «Кузнечики №257»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча, 10 стоек.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки удерживают мяч между коленей. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка 1м от стартовой линии, расстояние между стойками 1м). По сигналу первые игроки прыгают «змейкой» между стойками, допрыгав до последней стойки, берут мяч в руки, оббегают её, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Если игрок во время прыжков потерял мяч, то он должен поднять его и продолжить движение.

## «Подземный переход №258»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 тоннеля, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать целеустремлённость и настойчивость.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды по прямой лежит тоннель (2-3 м от стартовой линии) и стоит поворотная стойка (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки добегают до тоннеля, пролезают через него в упоре на коленях, оббегают поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Длина тоннеля 2-3 м.

## «Цветы для учителя №259»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 цветок на каждого игрока, 2 вазы.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Все игроки держат в руках цветок. Напротив каждой команды стоит ваза (расстояние 7-8 м от линии старта). Между командами на стартовой линии стоит педагог. По сигналу первый игрок бежит к вазе, ставят в неё свой цветок, бежит обратно, передаёт эстафету следующему игроку и т.д. Последний игрок берёт вазу, бежит обратно и отдаёт её педагогу. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Ваза должна быть устойчивой.

## «Разложи костёр №260»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: палочки или веточки на каждого игрока, 2 обруча большого диаметра.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Все игроки держат в руках палочку или прутик. Напротив каждой команды на земле лежит обруч (расстояние от обруча до линии старта 7-8 м). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, кладут в него палочку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой разложившая костёр.

☛ Палочки складывать в центр обруча.

## «Таксисты №261»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 игрушечных грузовика на верёвке, 2 мягкие игрушки, 2 стойки.

Цель эстафеты: формировать целенаправленную двигательную активность.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат за верёвку «такси» - грузовик с мягкой игрушкой в кузове. По сигналу они везут грузовик до поворотной стойки (4-5 м от линии старта) и обратно, передают такси следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☛ Если «таксист» потерял пассажира, то он должен его поднять и продолжить движение.

## «Солнечные лучики №262»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастические палки по числу игроков, 2 обруча большого диаметра.

Цель эстафеты: воспитывать организованность и коллективизм.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией с гимнастической палкой в руках. Напротив каждой команды на полу лежит обруч – «солнышко» (5-6 м от линии старта), по диаметру которого игроки должны выложить «лучики» из своих палок. По сигналу первые игроки бегут к обручу, кладут к нему свою палку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☛ Лучики должны лежать ровно и аккуратно.

## «Три прыжка №263»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 скакалки, 2 обруча.

Цель эстафеты: совершенствовать технику прыжков через обруч и скакалку.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежит обруч и скакалка (6-8 м от линии старта). По сигналу первые игроки бегут к обручу, берут его в руки, делают 3 прыжка через обруч, кладут его на место, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны. Следующий игрок прыгает через скакалку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Если игроки выполняют меньше 3 прыжков, то получают штрафные очки. Количество штрафных очков подсчитывает педагог или сами дети.

## «Идём в поход №264»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 стола, 2 рюкзака, туристические принадлежности (посуда, фляга, спички и др.) по количеству игроков.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках походный рюкзак. По сигналу первые игроки бегут к столу с туристическими принадлежностями, берут один предмет, кладут в рюкзак, бегут обратно, передают рюкзак следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Для детей старшего возраста можно ввести усложнение, добавив ненужные предметы. Игроки должны выбрать только нужные для туристов предметы.

## «Мяч в тоннеле №265»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать товарищество и стремление к победе.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, исходное положение – широкая стойка. По сигналу первый игрок в наклоне передаёт мяч двумя руками назад между ног. Второй игрок берёт мяч и таким же способом передаёт его следующему и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в начало колонны и вновь передаёт мяч между ног игроков и т.д. Игра заканчивается, когда первый игрок вернётся с мячом на своё место. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Игрок, потерявший мяч, должен его догнать и продолжить передачу.

## «Передал – садись №266»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в парах.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоят водящие с мячом в руках (расстояние до команды 1,5-2,5 м). По сигналу водящий перебрасывает мяч первому игроку, тот перебрасывает мяч обратно и приседает. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним в колонне, то он поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Способ передачи мяча оговаривается перед началом эстафеты.

## «Баба – Яга №267»

(сюжетная эстафета)



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 веника, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: повышать эмоциональный фон занятия.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первый игрок – «Баба-Яга на метле». Он держит двумя руками веник между ног. По сигналу первые игроки бегут с веником до поворотной стойки (7-8 м от линии старта), оббегают её, бегут обратно, передают веник следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🌀 Веник не должен быть слишком большим.

## «Теремок №268»

(сюжетная эстафета)



Возраст: 4 - 6 лет

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча большого диаметра, маска на каждого игрока.

Цель эстафеты: воспитывать умение работать в команде.

Участвуют две команды по 6 человек, построение детей – в колонну за стартовой линией (мышка, лягушка, зайчик, лисичка, комар, мишка). У мышки в руках мяч. По сигналу мышка бежит и встаёт в обруч (расстояние 7-8 м от линии старта), из обруча передаёт эстафету (прокатывает мяч по полу) следующему игроку. Так каждый из детей встаёт в обруч, а последний бежит медведь, добежав до обруча, он одной рукой берёт обруч и тянет его вместе со всеми «жителями» к линии старта ( в другой руке мяч. Выигрывает команда, которая, оставаясь в обруче, первой пересекла линию старта.

🌀 Когда все жители теремка соберутся в обруче, надо поднять его на уровне пояса и ждать, когда подбежит медведь.

## «Цветик-семицветик №269»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи малого диаметра или кольца по количеству игроков.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежат обручи или кольца по количеству игроков, выложенные в форме цветка с лепестками (расстояние от линии старта до обручей 6-7м). По сигналу первые игроки бегут к цветку, берут один обруч («отрывают от него лепесток»), бегут обратно и передают эстафету следующему игроку, коснувшись плеча, а сами становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

🕒 Последний участник возвращается с серединкой цветка.

## «Петушок-золотой гребешок №270»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мешка, в которых лежат 3-4 мяча среднего диаметра, 2 повторных стойки.

Цель эстафеты: воспитывать целеустремлённость и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки в команде держат в руках мешок с мячами, закинут за спину. В мешке находится «петушок-золотой гребешок», которого «украла лиса». По команде первые игроки бегут к поворотной стойке (расстояние до стартовой линии 6-7м) с мешком на плечах, оббегают её, бегут обратно, передают во мешок следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

🕒 Мешок с мячами можно поменять на футбол.

## «Снизу вверх №271»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в колонне, воспитывать товарищество и стремление к победе.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по одному, в исходном положении – широкая стойка. По сигналу первый игрок в наклоне передаёт двумя руками мяч между ног назад. Следующий игрок берёт мяч и также передаёт его назад и т.д. Последний игрок, получив мяч, выпрямляется, поднимает мяч вверх и передаёт его в обратном направлении над головой. Эстафета заканчивается, когда мяч вернётся к первому игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

🕒 Игрок, потерявший мяч, должен его догнать и продолжать передачу; между ног передавать, а не прокатывать.

## «Мяч капитану №272»



Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча большого диаметра.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в парах.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоят водящие с мячом в руках (расстояние до команды 1.5м) По сигналу водящий бросает мяч первому игроку, тот броском отправляет его обратно и перебегают в конец колонны. Следующий игрок передвигается к стартовой линии. Когда очередь дойдёт до первого игрока – он ловит мяч и поднимает его вверх (команда закончила эстафету). Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

☁ Мяч можно передавать разными способами (одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, от груди, снизу и др.)

## «Хоккеисты №273»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 шайбы и клюшки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять ведение шайбы клюшкой



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках клюшку с шайбой. По сигналу первые игроки ведут шайбу клюшкой до поворотной стойки (7-8 м от стартовой линии), огибают её, ведут шайбу обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☁ Для детей старшей группы эстафету можно усложнить и поставить по ходу движения предметы (обручи, стойки), которые нужно обойти.

## «Положи снежок №274»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 1 снежок на каждого игрока, 2 обруча

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Игроки держат в руках 1 снежок. Напротив каждой команды на расстоянии 7-8 м лежит обруч. По сигналу первые игроки бегут к своему обручу и кладут в него снежок, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☁ Снежок не бросать в обруч, а класть.

## «Гонки на санках №275»

Возраст: 4 - 6 лет.



Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на команду, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять умение кататься на санках.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Один игрок в паре сидит на санках, второй стоит сзади и держит руками спинку санок. По сигналу первые игроки везут санки к поворотной стойке (расстояние 7-8 м от стартовой линии), огибают её, едут обратно и передают санки следующей паре. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Затем пары меняются местами.

🌀 Эстафету можно сделать встречной.

## «По мишеням №276»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 горизонтальные мишени, 2 стойки.

Цель эстафеты: закреплять технику метания в цель.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, лицом к стене с мишенями (расстояние от стартовой линии до мишени 7-8м, высота мишени от земли 1,5-2 м). Напротив каждой команды стоит стойка (4-5м от стартовой линии). Каждый игрок держит в руках снежок. По сигналу первые игроки бегут к своей стойке, метают снежок по мишени, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и сделавшая больше метких попаданий.

🌀 Метать снежок одной рукой, целится в центр мишени.

## «Принеси ведёрко №277»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 4 ведра со снегом (1л), 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.



Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Первые пары берутся за руки, в свободной руке держат ведро со снегом. По сигналу первые пары бегут к поворотной стойке (6-8 м от стартовой линии), оббегают её, бегут обратно, передают ведра следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не рассыпавшая снег из вёдер.

🌀 Не размахивать вёдрами и не отпускать руки во время бега.

## «Сани-тачки №278»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на команду, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: развивать силовые способности.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Первый игрок лежит на санках, свесив ноги, второй стоит сзади и держит первого за ноги. По сигналу вторые игроки толкают санки вперёд за ноги первого игрока до поворотной стойки (4-5 м от стартовой линии). На повороте участники меняются местами, едут обратно, передают санки следующей паре и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

🌀 Игроки в паре должны согласовывать свои действия и помогать друг другу.

## «Лыжники №279» (встречная эстафета)

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: лыжи и палки на каждого игрока.

Цель эстафеты: закреплять ходьбу на лыжах.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 7-8 м). Все игроки стоят на лыжах с палками в руках. По сигналу первые игроки идут на лыжах по прямой в направлении второй половины команды и палкой передают эстафету, а сами становятся в конец колонны и т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

🌀 Идти на лыжах ступающим шагом, отталкиваться.

## «Не урони шарик №280» (встречная эстафета)

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 ложки, 2 мяча для настольного тенниса, 2 поворотные стойки, «мостик»: 2 бума или 2 доски (3-4м).

Цель эстафеты: тренировать равновесие, совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 5-6 м). Между ними на полу лежит «мостик». У первого игрока в руке ложка с теннисным мячом. По сигналу он несёт ложку с мячом по мостику и передаёт первому игроку противоположной команды, встаёт в конец колонны. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

🌀 Если шарик упал, то игрок поднимает его и продолжает движение с места падения.

## «За мячом №281» (встречная эстафета)



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в парах.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 2,5-3 м). Капитаны команд держат в руках мяч. По сигналу капитаны перебрасывают мяч игроку напротив себя, а сами бегут вперёд («за мячом») и становятся в конец второй колонны. Следующий перебрасывает мяч игроку напротив, бежит вперёд, становится в конец колонны и т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

☛ Перебрасывать мяч можно каким-то определённым способом, который оговаривается в начале игры: двумя руками снизу, от груди; двумя руками с отскоком об пол; одной рукой от плеча.

## «С кочки на кочку №282»

(встречная эстафета)

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 4 обруча малого диаметра.

Цель эстафеты: воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 6-8 м). Капитаны команд держат в руках 2 обруча. По сигналу капитаны начинают движение в сторону второй колонны по обручам - «кочкам». Для этого игроки кладут обручи на пол и поочередно запрыгивают то в один, то в другой, продвигая свободный обруч вперёд, затем передают обручи следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий игрок делает то же самое, но в обратном направлении. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами, а обручи вернуться к капитану. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

☛ Наступать на пол «мимо» обруча нельзя.

## «Скейтбордисты №283»

(встречная эстафета)

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: скейтборд на команду.

Цель эстафеты: совершенствовать функцию равновесия и координацию.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 4-5 м). Капитаны команд стоят в и.п.: одна нога на скейтборде, вторая на полу. По сигналу капитаны едут на скейтборде в сторону второй колонны на одной ноге, отталкиваясь другой ногой от пола, передают скейтборд следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий игрок делает то же самое, но в обратном направлении и т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

☛ Для проведения эстафеты лучше использовать небольшие скейтборды 40\*12 см; 60\*15 см; предварительно нужно научить детей на них кататься.

## «Циркачи №284»

(встречная эстафета)



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: воздушные шары по количеству детей.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 4-5 м). Капитаны команд держат в руках воздушные шары. По сигналу капитаны подбрасывают свой шар вверх и начинают движение в сторону второй колонны, подбивая шар головой. Затем передают свой шар следующему игроку и становятся в конец колонны. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

🌐 Шар нужно толкать только головой; если шар упал, то нужно поднять его и продолжить движение.

## «Обруч и скакалка №285»

(встречная эстафета)

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 скакалки и 2 обруча среднего диаметра.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 6-8 м). Первые игроки одной команды держат в руках скакалку, первые игроки другой команды – обруч. По сигналу начинают движение игроки со скакалками. Они прыгают через скакалку в направлении второй половины своей команды, передают эстафету и становятся в конец колонны. Следующие игроки прыгают вперёд через обруч, передают эстафету, становятся в конец колонны и т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

🌐 Передавать эстафету нужно, касаясь рукой плеча следующего игрока.

## «Брось-поймай №286»

(встречная эстафета)

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча, верёвка.

Цель эстафеты: закреплять технику перебрасывания мяча через верёвку.

Участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 3-4 м). Между стартовыми линиями натянута верёвка (1,5 м от пола). Капитаны команд держат в руках мячи. По сигналу капитаны бросают свой мяч двумя руками от груди через верёвку, пробегают под верёвкой, ловят свой мяч, передают его следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий игрок делает то же самое, но в обратном направлении и т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

🌐 Технику броска нужно изменять (одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и др.)

## «Брёвнышки №287»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча, 4 стойки.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча, развивать ловкость и быстроту.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды стоит стойка (1.5 м от стартовой линии) и поворотная стойка (7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут вперёд, оббегают стойку, бегут обратно, останавливаются возле стойки, броском передают мяч следующему игроку и ложатся на пол на живот. Второй игрок выполняет то же самое и ложится вплотную к первому игроку и т.д. Последний игрок команды, получив мяч, оббегает поворотную стойку, бежит обратно к стартовой линии и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

☹ «Брёвнышки» ложатся вплотную друг к другу, не мешая движению тех, кто бежит.

## «Перекати-поле №288»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча, 1 обруч малого диаметра на каждого игрока.

Цель эстафеты: закреплять катание мяча, воспитывать организованность и активность.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по ходу движения лежат обручи по количеству детей в команде (расстояние до первого обруча от стартовой линии 1.5 м, расстояние между обручами 20-30 см). По сигналу первые игроки бегут по прямой, оббегают все обручи, добегают до первого обруча, встают в него, прокатывают мяч по полу следующему игроку. Следующий игрок делает то же самое, но встаёт в следующий обруч и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит к свободному обручу, встаёт в него и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

☹ Все игроки стоят в своих обручах до окончания эстафеты.

## «На одной ноге №289»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 палок, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: тренировать динамическое равновесие, укреплять мышцы ног.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды на полу параллельно лежат 5 палок (расстояние от стартовой линии до первой палки 3 м, расстояние между палками 50-60 см). По сигналу первые игроки добегают до первой палки, перепрыгивают через палки на одной ноге, оббегают поворотную стойку (6-8 м от стартовой линии), бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

☹ Стараться палки ногами не задевать.

## «Удержи волан №290»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 ракетки для бадминтона, 2 волана, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки удерживают в одной руке ракетку с воланом. По сигналу они несут волан на ракетке до поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии), огибают её, идут обратно, передают ракетку с воланом следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- ☉ Если волан упал с ракетки, то нужно его поднять и продолжить движение; эстафету можно упростить и положить вместо волана на ракетку кубик.

## «Накинь обруч №291»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6 обручей среднего диаметра, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежат 3 обруча (расстояние до ближнего обруча 3 м, между обручами 1 м). По сигналу первые игроки бегут к ближнему обручу, наклоняются (или приседают) и накидывают обруч на себя. Затем то же самое делают со вторым и третьим обручем, оббегают поворотную стойку (7-8 м от стартовой линии), бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- ☉ Накидывать на себя нужно все 3 обруча поочередно, если игрок пропускает обруч, то команде начисляются штрафные очки.

## «Сильные и быстрые №292»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: укреплять мышцы плечевого пояса.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоит гимнастическая скамейка (1 м от стартовой линии) и поворотная стойка (7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки ложатся на скамейку на живот и передвигаются вперёд, подтягиваясь руками до конца скамейки, затем встают, бегут к поворотной стойке, оббегают её, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- ☉ Подтягиваться по скамейке одновременно двумя руками.

## «Гонка мячей под ногами №293»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать организованность и коллективизм.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией (и.п. – широкая стойка) на расстоянии шага друг от друга. Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу они наклоняются, прокатывают мяч по полу назад между ног игроков в конец колонны, последний игрок берёт мяч, бежит в начало колонны, прокатывает мяч между ног игроков и т.д. Эстафета заканчивается, когда мяч вернётся к первому игроку. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- ☉ Мяч нужно прокатывать по полу, а не бросать.

## «Художники №294»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мольберта, фломастер.

Цель эстафеты: развивать творческие способности, воспитывать коллективизм.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках фломастер. Напротив каждой команды стоит мольберт. Командам даётся задание нарисовать что-либо, например, паровоз, велосипед, автомобиль и др. По сигналу первые игроки бегут к мольберту и рисуют один из элементов задания, бегут обратно, передают фломастер следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и качество рисунка.

- ☉ Если все детали рисунка уже изображены, а участники ещё остались, то нужно рисовать элементы пейзажа (дорогу, солнце, деревья и т.д.)

## «Парные гонки на скейтах №295»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: скейтборд на команду, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну по два за стартовой линией. Первый игрок сидит на скейте на пятках, с опорой рук о передний край скейта, второй игрок в наклоне держит руками задний край скейта. По сигналу вторые игроки везут на скейте свою пару до поворотной стойки (4-5 м от стартовой линии). На повороте участники меняются местами, едут обратно, передают скейт следующей паре и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- ☉ Для проведения эстафеты лучше использовать большие скейтборды размером 80\*20 см.

## «Весёлая эстафета с препятствиями №296»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 дуги, 2 куба, 2 мяча для большого тенниса, 2 больших ведра.

Цель эстафеты: тренировать меткость и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках теннисный мяч. Напротив каждой команды по ходу движения стоят: дуга (3-4 м от стартовой линии), куб (3-4 м от дуги), ведро (1,5-2 м от куба). По сигналу первые игроки бегут к дуге-пролезают под ней, бегут к кубу-обегают его вокруг, останавливаются сбоку от куба-бросают мяч в ведро, забирают мяч из ведра, бегут обратно по прямой, передают мяч в ведро, забирают мяч из ведра, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. За каждое меткое попадание команда получает очко. При определении победителя учитывается как количество набранных очков, так и время окончания эстафеты.

- ☉ Расстояние от куба до ведра можно менять в зависимости от подготовленности игроков.

## «Скакалки №297»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 скакалки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках скакалку. По сигналу первые игроки бегут к поворотной стойке, перепрыгивая через скакалку в движении, обегают поворотную стойку (6-7 м от стартовой линии), бегут обратно со скакалкой в руках, передают её следующему игроку и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- ☉ До поворотной стойки нужно сделать не менее 3-4 прыжков через скакалку.

## «Прокати обруч №298»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча среднего диаметра, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках обруч. Напротив каждой команды стоит стойка (3 м от стартовой линии) и поворотная стойка (7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые бегут к поворотной стойке, перепрыгивая через обруч в движении, огибают поворотную стойку, бегут обратно, останавливаются возле стойки, прокатывают обруч по полу следующему игроку и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- ☉ Перепрыгивать через обруч с ноги на ногу, вращая его руками над головой.

## «Слоники №299»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель эстафеты: воспитывать товарищество и взаимопомощь.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоит игрок – «слоник» в исходном положении – упор стоя (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к слонику, пролезают под ним на животе и меняются местами с ним местами, а слоник – встаёт, бежит к следующему игроку и передаёт ему эстафету. Следующий игрок делает то же самое и меняется местами с другим слоником и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- 🌐 Пролезать под слоником надо на животе, не касаясь его спиной.

## «Гонка мячей №300»



Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 стоек, 2 мяча.

Цель эстафеты: закреплять прокатывание мяча «змейкой» между предметами.

Участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды стоят 5 стоек (первая стойка на расстоянии 3 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1 м) По сигналу первые игроки бегут к первой стойке, кладут мяч на пол и прокатывают его «змейкой» между стойками. Докатив мяч до последней стойки, берут его в руки, оббегают стойку, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- 🌐 Прокатывать мяч, не отрывая его от пола, одной рукой, или двумя руками.

Картотека подвижных игр составлена по книге Н.Э.Власенко  
«300 подвижных игр для дошкольников»

Подвижные игры высокой интенсивности для детей раннего и дошкольного возраста

2-4 года

3-5 лет

4-6 лет

5-7 лет

1. Воробушки и автомобиль	30. Лягушки и цапля	49. Совушка	91. Пограничники и парашютисты
2. Идёт коза рогатая	31. Пингвины и медведь	50. Лошадки	92. Мячик кверху
3. Зайка беленький сидит	32. Птенчики и орёл	51. Линеечка	93. Иголлка и нитка
4. Цыплята и наседка	33. Колобки и лиса	52. Рыбаки и рыбки	94. Ловля парами
5. Кап-кап-кап	34. Котята и щенята	53. Мы-весёлые ребята	95. Усатый сом
6. Вышла курочка гулять	35. Лошадки и волк	54. Выше ноги от земли	96. Части тела
7. Не вижу – не слышу	36. Дружная семейка	55. Хвостики	97. Заяц-месяц
8. Кукушонок	37. Пчёлки	56. Хитрая лиса	98. Весёлые воробушки
9. Птенчики и кот	38. Вертолёты	57. Солнце и луна	99. Метелица
10. Поросята и волк	39. Найди свою пару	58. Змея	100. Снежная королева
11. Паровозик		59. К своим флажкам	101. Охотники и зайцы
12. Солнышко и дождик		60. Берегись	102. Отбей льдинку
13. Прятки		61. Охотники и утки	103. Два мороза
14. Мыши в кладовой		62. Волк во рву	104. Не ходи на гору
15. Зайцы и волк		63. Попрыгунчики-воробушки	
16. Лодочки		64. Удочка	
17. Весёлые машинки		65. Бездомный заяц	
18. Самолёты		66. Белки в колесе	
19. Жучки		67. Весёлый волейбол	
20. Догонялки		68. Белые медведи	
21. Лохматый пёс		69. Мышеловка	
22. Огуречик, огуречик		70. Цветные автомобили	
23. У медведя во бору		71. Салки парами	
24. Курочки и лиса		72. Паук и мухи	
25. Кролики и сторож		73. Успей выбежать	
26. Карусель		74. Космонавты	
27. Перелёт птиц		75. Горелки	
28. Мой весёлый, звонкий мяч		76. Лягушки и журавль	
29. Лесные звери	<b>4-6 лет</b>	77. Ловля бабочек	
	41. Придумай движение	78. Медведи и пчёлы	
	42. Мотоциклисты	79. Жмурки	
	43. Ласточка без гнезда	80. Пятнашки	
	44. Охота на зайцев	81. Пятнашки на санках	
	45. Поймай комара	82. Лиса в курятнике	
	46. Запомни фигуру	83. Коршун и наседка	
	47. Горячее место	84. Караси и щука	
	48. Ловишка с мячом	85. Гуси-лебеди	
		86. Третий лишний	
		87. Охотники и обезьяны	
		88. Между двух огней	
		89. Плетень	
		90. Щука в реке	

### Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности для детей раннего и дошкольного возраста

<b>2-4 года</b>	<b>3-5 лет</b>	<b>4-6 лет</b>	<b>5-7 лет</b>
105. Кружочек	123. Отгадай, чей голосок	131. Ударь по мячу	158. Пять шагов
106. Зайка серый умывается	124. Паучки	132. Море волнуется	159. У кого мяч

107. По ровненькой дорожке	125. Найди свой цвет	133. Горячая картошка	160. Мяч соседу
108. Ходим, ходим хороводом	126. След в след	134. Светофор	161. Поймай палку
109. Катушка с нитками	127. Шишка-камешек	135. Запрещённое движение	162. Воротца
110. Осенние листочки	128. Дрозд	136. Тихо-громко	163. Летучий мяч
111. Мы топаем ногами	129. Слушай сигнал	137. Съедобное-несъедобное	164. Охранник
112. Великаны и гномы	130. Затейники	138. Летает-не летает	165. Земля или небо
113. Колобок и лиса		139. Фигуры	166. Не зевай
114. В гости к мишке мы идём		140. Паровозик, копна, гусеница	167. Повтори наоборот
115. Пузырь		141. Кто ушёл	168. Зеркало
116. На зарядку		142. У кого колечко	
117. Цветочек		143. Узнай товарища	
118. Мишка		144. Рыбы, птицы, звери	
119. Угадай предмет		145. Тишина	
120. Найди, где спрятано		146. У ребят порядок строгий	
121. Береги предмет		147. Быстро шагай	
122. Трамвай и троллейбус		148. Смена мест	
		149. Фонарики	
		150. Фантазёры	
		151. Шмель	
		152. Кто внимательный	
		153. Два и три	
		154. Козлики на мостике	
		155. Парашют	
		156. Перекаты	
		157. Эхо	

**Игры соревновательной направленности  
для детей дошкольного возраста**

<b>3-5 лет</b>	<b>4-6 лет</b>	<b>5-7 лет</b>
169. Дотянись	174. Каракатица	208. Кто кого перетянет
170. Быстрый мяч	175. Свободное место	209. Гусеница
171. Кто быстрее до флажка	176. Хромая курица	210. Попади в круг
172. Преодолей препятствие	177. Челночный бег	211. Репка
173. Собачки	178. Менялы	212. Спортсмены

	179. Кто быстрее с мячом	213. Змей Горыныч
	180. Путаница	214. Мяч водящему
	181. Переправа	215. Бой петухов
	182. Попади в цель	216. Качалка
	183. Такси	217. Велосипедисты
	184. Прыжки кузнечиков	218. Прыжки в мешках
	185. Кот в сапогах	219. Весёлый поезд
	186. Встреча мячей	220. Сними шапку
	187. Кузнечики	221. Мяч среднему
	188. Гимнасты	222. Танки
	189. Попади в корзину	223. Черепахи
	190. Кто самый быстрый	224. Кто дальше
	191. Меткие стрелки	
	192. Гонки на скейтах	
	193. Передача мяча в колоннах	
	194. Перебежки	
	195. Передача мяча в шеренге	
	196. Быстрее по местам	
	197. Боулинг	
	198. Брось палку	
	199. Красная шапочка	
	200. Выстрел в небо	
	201. Сбей колпак	
	202. Снежный ком	
	203. Кто быстрее до снеговика	
	204. Оленья упряжка	
	205. Сбей кеглю	
	206. Кто быстрее к санкам	
	207. Прокати снежный ком	

## Игры-эстафеты для детей среднего и старшего дошкольного возраста

<b>4-6 лет</b>		<b>5-7 лет</b>
225. Змейка	267. Баба Яга	278. Сани-тачки
226. Пролезь в обруч	268. Теремок	279. Лыжники
227. Три мяча	269. Цветик-семицветик	280. Не урони шарик

228. Близнецы	270. Петушок-золотой гребешок	281. За мячом
229. Держи мешочек	271. Сверху вниз	282. С кочки на кочку
230. Поменяй мяч	272. Мяч капитану	283. Скейтбордисты
231. Быстрый мяч	273. Хоккеисты	284. Циркачи
232. Колечки	274. Положи снежок	285. Обруч и скакалка
233. Наездники	275. Гонки на санках	286. Брось-поймай
234. Кубики в обруче	276. По мишеням	287. Брёвнышки
235. Кочки	277. Принеси ведёрко	288. Перекати-поле
236. Кенгуру		289. На одной ноге
237. Теннисные мячики		290. Удержи волан
238. Попади в ворота		291. Накинь обруч
239. Весёлые пары		292. Сильные и быстрые
240. Перебрось мяч		293. Гонка мячей под ногами
241. Весёлый баскетбол		294. Художники
242. Три кольца		295. Парные гонки
243. Силачи		296. Весёлая эстафета с препятствиями
244. Преодолей препятствие		297. Скакалки
245. Гонки на самокатах		298. Прокати обруч
246. Туннель		299. Слоники
247. Извозчики		300. Гонка мячей
248. Посади и убери картофель		
249. Прокати мяч		
250. Лежачая кегля		
251. Баскетболисты		
252. Через ручейки		
253. Палочка-стукалочка		
254. Колобок		
255. Быстроногие		
256. Извилистая дорожка		
257. Кузнечики		
258. Подземный переход		
259. Цветы для учителя		
260. Разложи костёр		
261. Таксисты		
262. Солнечные лучики		
263. Три прыжка		
264. Идём в поход		
265. Мяч в тоннеле		
266. Передал-садись		