

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение муниципального
образования город Краснодар «Детский сад
комбинированного вида № 35 «Светофорик»**

КАРТОТЕКА

**ПОДВИЖНЫХ ИГР ВЫСОКОЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(3-4 года)**

***Разработала: воспитатель младшей группы
Романович Виктория Владимировна***

2023-2024 учебный год

1. Воробушки и автомобиль

Место проведения: любое.

Инвентарь: обруч малого диаметра или кольцо.

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Ход игры

«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.

2. Идёт коза рогатая

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

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

Ход игры

«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 малыши ребятами, кто каши не ест, молока не пьёт — забодаю, забодаю, забодаю».

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

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

3. Зайка беленький сидит

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

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

Ход игры

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 у 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.)

4. Цыплята и наседка

Место проведения: любое.

Инвентарь: мостик-бум (высота 10-15 см), шнур.

Цель игры: закреплять подлезание под предметами.

Ход игры

На одной стороне площадки находится «курятник» с «наседом» (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 зёрна». 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.

5. Кап-кап-кап

Место проведения: любое.

Инвентарь: зонт.

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

Ход игры

Игроки находятся на площадке, в центре площадки водящий — педагог с закрытым зонтом. По команде «На прогулку!» дети бегают 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.

6. Вышла курочка гулять

Место проведения: любое.

Инвентарь: маска курочки.

Цель игры: улучшать ориентацию в пространстве.

Ход игры

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

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.

7. *Не вижу – не слышу*

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

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

Ход игры

Игроки находятся 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.

8. *Кукушонок*

Место проведения: любое.

Цель игры: развивать пространственную и зрительную ориентацию.

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

Ход игры

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 гнезда. Игрок, который остался без гнезда, становится кукушонком.

Птенчикам нужно занимать только свои «гнезда», а для этого надо запомнить цвет кольца или обруча и его местоположение.

9. *Птенчики и кот*

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мат.

Цель игры: закреплять технику прыжка с возвышения.

Ход игры

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.

10. *Поросята и волк*

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мат.

Цель игры: закреплять перешагивание через предметы.

Ход игры

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 гимнастическую скамейку, а пролезать под ней.

11. *Паровозик*

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

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

Ход игры

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 темп. Движение паровоза сопровождается звуком «чух-чух-чух», который произносят игроки.

12. *Солнышко и дождик*

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать ориентацию в пространстве.

Ход игры

«Домик» игроков — на скамейке или на нижней рейке гимнастической лестницы. По команде «Выглянуло солнышко, идите гулять!» дети слезают с домиков и бегают по площадке в рассыпную. По команде «Дождик!» — прячутся в домики.

С лестницы не спрыгивать; игру можно усложнить, разместив домики в разных частях площадки.

13. Прятки

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: разноцветные фитболы по количеству игроков.

Цель игры: улучшать пространственную и зрительную ориентацию.

Ход игры

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.

14. Мыши в кладовой

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 5-6 дуг.

Цель игры: закреплять подлезание под предметами.

Ход игры

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.

15. Зайцы и волк

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные обручи по количеству игроков.

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

Ход игры

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, скак, скак, скак,

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.

16. Лодочки

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные обручи малого диаметра по количеству игроков.

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

Ход игры

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.

17. Весёлые машинки

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи малого диаметра по количеству игроков.

Цель игры: учить реагировать на сигнал.

Ход игры

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.

18. Самолёты

Место проведения: любое.

Инвентарь: кубы или стульчики по количеству игроков.

Цель игры: улучшать точность ориентировки в пространстве.

Ход игры

Игроки-«самолёты» сидят на «аэродромах» — кубах или стульчиках. 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 рассыпную, выпрямив руки в стороны. По команде «На посадку!» самолёты приземляются на свои аэродромы. Аэродромы расположены в разных частях площадки.

19. *Кот и мыши*

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка.

Цель игры: закреплять перешагивание через гимнастическую скамейку или пролезание под ней.

Ход игры

Игроки-«мыши» сидят в домике за гимнастической скамейкой. Водящий — «кот» на противоположной стороне площадки. Со словами «Кот мышей сторожит — притворился, будто спит!» мыши перешагивают через скамейку и тихо бегают врассыпную по площадке.

Со словами «Тише, мыши, не шумите и кота не разбудите!» бегают ещё тише.

Со словами «Кот проснулся!» убегают в домик. Кот догоняет и пятнает мышей.

Пойманные мыши не выбывают из игры; игру можно усложнить, предложив детям не перешагивать через скамейку, а проползать по ней.

20. *Жучки*

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

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

Ход игры

Игроки-«жучки» находятся на площадке. По команде «Жучки полетели!» дети бегают 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 подалеже друг от друга.

21. *Догонялки*

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

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.

22. Лохматый пёс

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч большого диаметра.

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

Ход игры

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.

23. Огуречик, огуречик

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: укреплять мышцы ног, формировать чувство ритма.

Ход игры

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 отгрызет!

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

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

24. У медведя во бору

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

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

Ход игры

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 убегают в домик, а медведь догоняет их и пятнает.

Пойманные игроки остаются в игре, выбирается новый водящий.

Текст произносить чётко, не убегать раньше времени.

25. Курочки и лиса

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической лестнице.

Ход игры

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.

26. Кролики и сторож

Место проведения: любое.

Инвентарь: волейбольная сетка.

Цель игры: закреплять пролезание под предметами.

Ход игры

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.

27.Карусель

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

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

Ход игры

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

Еле-еле, еле-еле, закружились карусели.

А потом-потом-потом, все 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.

28.Перелёт птиц

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической лестнице.

Ход игры

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 лестницы не спрыгивать.