

Картотека подвижных игр для средней группы

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. В справочнике – картотека подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей среднего возраста.

Картотека подвижных игр для средней группы

Задачи	Описание	Правила	Варианты
Подвижная игра «Лиса в курятнике»			
Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину	На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные – куры, они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста, и игра возобновляется	Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!» Лиса близко притаилась, Лиса хвостиком прикрылась, Лиса носом повела – Разбегайтесь кто куда!	Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку
Подвижная игра «Зайцы и волк»			
Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле	Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают	Зайцы выбегают при словах «Зайцы скачут». Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!»	Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха-мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2

Задачи	Описание	Правила	Варианты
	<p>кружочки или квадраты. В начале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок-скок-скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2–3 зайцев, выбирается другой волк</p>		<p>волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей</p>
Подвижная игра «У медведя во бору»			
<p>Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь</p>	<p>На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой на расстоянии 2–3 шагов отчерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!» Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды,</p>	<p>Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «Рычит!» Медведь не может ловить детей за линией дома</p>	<p>Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды</p>

Задачи	Описание	Правила	Варианты
	<p>грибы, имитируя движения, и хором говорят: «У медведя во бору грибы-ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!», медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2–3 пойманных выбирается новый медведь</p>		
Подвижная игра «Птички и кошка»			
<p>Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием</p>	<p>На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку, который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2–3 птичек – выбирается новая кошка</p>	<p>Кошка ловит птичек только в кругу.</p> <p>Кошка может касаться птичек, но не хватать их</p>	<p>Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку</p>
Подвижная игра «Через ручеек»			
<p>Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии</p>	<p>Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними – 2 метра, это ручеек. Дети должны по камушкам-дощечкам</p>	<p>Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу</p>	<p>Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег.</p>

Задачи	Описание	Правила	Варианты
	<p>перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей</p>		<p>Прыгать на одной ноге</p>
<p>Подвижная игра «Кошки и мышки»</p>			
<p>Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей</p>	<p>Все играющие, кроме 2, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход называется воротами. Двое играющих находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бежит вне круга и в круг, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбежать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый, беленький. Ходит Васька-кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька-кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку</p>	<p>Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.</p> <p>Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.</p> <p>Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «Ждет»</p>	<p>Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек</p>
<p>Подвижная игра «Лошадки»</p>			

Задачи	Описание	Правила	Варианты
<p>Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе</p>	<p>Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними – луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!» Конюхи с вожжами в руках бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит: «Идите отдыхать!» Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2–3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!» Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи</p>	<p>Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» конюхи возвращаются на места</p>	<p>Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки</p>

Задачи	Описание	Правила	Варианты
	воспитателю		
Подвижная игра «Кролики»			
<p>Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах</p>	<p>На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3–4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» – говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает</p>	<p>Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клетки.</p> <p>Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!»</p>	<p>В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов</p>
Подвижная игра «Где позвонили?»			
<p>Развивать у детей слух, внимание и выдержку</p>	<p>Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу</p>	<p>Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»</p>	<p>Раскрутить водящего, вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент</p>

Задачи	Описание	Правила	Варианты
	<p>воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен, не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит: «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил, поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего</p>		
Подвижная игра «Попади мешочком в круг»			
<p>Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой</p>	<p>Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1–2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!» все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» – говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой</p>	<p>Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»</p> <p>Поднимать по сигналу «Поднимите!»</p>	<p>Вместо мешочков бросать шишки, разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг, увеличить расстояние</p>
Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек?»			
<p>Развивать у детей</p>	<p>Дети стоят вдоль стены.</p>	<p>Бросать и</p>	<p>Поставить</p>

Задачи	Описание	Правила	Варианты
<p>умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета</p>	<p>Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки!» Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки</p>	<p>поднимать мешочки можно только по слову воспитателя</p>	<p>ориентир – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копья</p>
<p>Подвижная игра «Самолеты»</p>			
<p>Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге</p>	<p>Дети строятся в 3–4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» – говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает,</p>	<p>Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!» По сигналу воспитателя «На посадку!» играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок)</p>	<p>Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах</p>

Задачи	Описание	Правила	Варианты
	какая колонна построилась первой		
Подвижная игра «Найди себе пару»			
<p>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность</p>	<p>Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу или по словам «Найди себе пару!» дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня, не зевай, быстро пару выбирай!»</p>	<p>Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару</p>	<p>Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек</p>
Подвижная игра «Цветные автомобили»			
<p>Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе</p>	<p>Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого-либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и по сигналу «Автомобили возвращаются!» направляются шагом в свой гараж. Затем</p>	<p>Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются</p>	<p>Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают» в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей</p>

Задачи	Описание	Правила	Варианты
	воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража		
Подвижная игра «Лохматый пес»			
Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал	<p>Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки и делает вид, что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит:</p> <p>«Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим и посмотрим – что же будет?»</p> <p>Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется</p>	–	Поставить преграду – скамеечки на пути детей, на пути собаки