**КАРТОТЕКА**

**ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**



Составили:

воспитатели

Розанова Н.Г.,

Ильичева Г.И.

**ХОДЬБА**

**Лошадки.** Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4—5 м такой ходьбы вновь ид свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставя на опору с носка; не топать.

**Мышки**. Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

**Каравай**. Хороводная игра. Один ребенок в центре круга.

|  |  |
| --- | --- |
| «На Сережин день рожденьяИспекли мы каравай.Вот такой вышины,Вот такой низины,Вот такой ужины,Вот такой ширины,Каравай, каравай,Кого хочешь, выбирай! | Идут по кругу, взявшись за руки.Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки. Присаживаются на корточкиСходятся к центру круга.Отходят назад, расширяя кругХлопают в ладошиСтоящий в кругу выбирает другого. Тот встает в центр. |

Игра повторяется.

Правила: выполнять разнообразные движения в соответствии с предложенным текстом.

**Не задень.** Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца)

Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга.

**Тишина.** Дети идут в обход площадки в колонне по одному и говорят:

«Тишина у пруда.

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши».

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза (10 с).

Правила: присев, не шевелиться, соблюдать тишину. Нарушивший это требование становится в конец колонны.

**Ровным кругом.** Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например: повернуться, наклониться, присесть.

Правила: ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

Усложнение: 1. Внутри круга стоит ребенок. Дети идут по кругу и говорят:

«Ходим кругом

друг за другом

Эй, ребята, не зевать!

То, что Дима нам покажет,

Будем дружно повторять»

Дети выполняют движения за водящим.

2. Заранее водящего не выбирают, его называет воспитатель после слов:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Ну-ка, Валя, выходи,

Что нам делать, покажи!»

Правила: каждый водящий показывает новое движение, не повторяя выполненное ранее.

**Кто соберет больше шишек.** На площадке раскладывают шишки, камешки. Дети ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал бери, стараются быстро поднять шишки. Отмечается тот, кто собрал больше.

Правила: собирать после сигнала; нельзя отбирать предмет товарища.

**Поездка на дачу.** Дети распределяются на две группы: одна, например, ожидает поезд в намеченном месте на станции; другая изображает поезд (дети двигаются по площадке друг за другом или держась за веревку). По сигналу поезд приближается к станции, останавливается, дети размещаются, в нем двигаются уже все вместе. Если группа разновозрастная, старшие изображают поезд, держа длинные рейки с двух сторон. Малыши заходят внутрь.

Правила: дружно действовать по сигналу.

**Пройди в ворота**. делают воротики (из палок, флажков на подставках, стульев). Дети распределяются на четыре подгруппы. Каждая стоит перед одними воротиками, в правой руке детей флажки. В середине площадки воспитатель с барабаном (бубном). Дети шагают на месте и размахивают флажками ритм ударов барабана или под следующие слова:

«На зарядку утром рано

Мы выходим с барабаном.

Он гремит, гремит, гремит,

В ногу всем шагать велит».

С окончанием слов или ударов в барабан дети проходят в воротики и, сделав небольшой круг, возвращаются в первоначальное построение.

Правила: в ходьбе на месте шагать энергично, поднимая колени.

**Вверх и вниз**. Подняться в горку и спуститься с нее в свободном построении или в колонне. Использовать целесообразную длину шага (в горку шаг более мелкий).

Правила: идти по свободному месту, не толкать друг друга

**У ребят порядок строгий**. Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова:

«У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра-та-та, тра-та-та!»

На сигнал воспитателя «становись» дети снова встают в колонну по росту.

Правила: идти ритмично; слова произносить четко, дружно строиться в колонну быстро, не толкаясь.

**Пойдем в гости.** Дети располагаются двумя подгруппами на разных сторонах площадки. Воспитатель предлагает одной подгруппе пойти в «гости» к другим детям. Ребята переходят на противоположную сторону площадки, каждый подходит к кому хочет. Образованые пары, дети прыгают, кружатся, пляшут. За тем первая подгруппа возвращается на место. К ним подходят дети второй подгруппы.

Правила: переходить площадку, придерживаясь прямолинейного направления, сохраняя хорошую осанку, естественны легкий шаг.

**Трамвай**. Дети стоят друг за другом. Одной рукой они держатся за шнур с колокольчиком на конце. Ребенок, стоящий последним, дает звонок, трамвай трогается. Вначале роль вожатого берет на себя воспитатель, позднее первым можно поставить кого-нибудь из детей.

Правила: двигаться по сигналу дружно, не отставать.

Варианты: сделать 2—З трамвая, которые могут двигаться по очереди; на пути движения трамвая поставить какое-либо препятствие: доску (мостик) — дети проходят по доске.

**БЕГ**

**Огуречик**. Один ребенок — водящий — находится в стороне от всех детей. Играющие ритмично приседают и говорят:

«Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.»

С окончанием слов дети разбегаются, водящий ловит. Правила: бежать по окончании произнесения слов; водящий ловит до установленного места.

**Мыши и кот.** Дети— мышки на одной стороне площадки, кот — воспитатель — на другой. Кот засыпает, мышки бегают по площадке. Кот просыпается, мяукает и начинает ловить мышей. Они убегают. Когда игра усвоена, роль кота исполняет ребенок.

Усложнение: мышки подлезают под натянутой веревкой.

**Карусель**. Дети образуют круг, берутся за руки и двигаются по кругу под слова:

«Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Сначала дети идут по кругу, затем бегут, с окончанием слов останавливаются.

Вариант: дети одной рукой берутся за длинный шнур со связанными концами.

**У медведя во бору** Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне — медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

Медведь рычит,

Он на нас сердит.»

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом.

Правила: доходить до берлоги медведя, не отставать; убегать по окончании слов.

**Быстрей к своему листу.** Дети распределяются на две подгруппы. В них каждый ребенок берет по одному одинаковому листу. Например, в одной подгруппе листья клена, в другой— березы. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м). Воспитатель с двумя листьями в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа.

Правила: бежать только по сигналу; находить свободное место для бега.

**Быстро возьми предмет.** Дети идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке предметами (кубиками, шишками, камешками), которых должно быть на 1—2 меньше, чем играющих. На сигнал «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, воспитатель говорит (называя имя ребенка): «Таня, Таня, не зевай, быстро кубик поднимай!»

**Скорее в круг.** На площадке чертят (выкладывают из камешков, шишек) круг (диаметром 4 м) в середине — круг поменьше (диаметром 2 м). дети ходят друг за другом за большим кругом. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. На сигнал «скорее в круг» дети стараются вбежать в маленький круг, воспитатель ловит их (рис. 5). Пойманные останавливаются на месте. Затем они снова встают за большой круг.

Усложнение: воспитатель выбирает себе помощника.

**Куры в огороде.** Посередине площадки шнурами ограничивается небольшое пространство огород. С одной стороны его—дом сторожа, с другой—курятник, в нем куры—дети. Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их— хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают— подлезают под шнуром и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.

**Найди свой домик**. Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч, пенек, фанерка, начерченный на земле кружок. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики.

Правила: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь; не подбегать к домику до сигнала.

**ПРЫЖКИ**

**Прыгай — хлопай** дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами. По предложению воспитателя одни ритмично хлопают, другие прыгают на• двух ногах на месте. После 12—16 прыжков меняются ролями.

Правила: прыгать ритмично под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь-вместе)

**Не отдам!** дети стоят по кругу ноги врозь, между ног— палочка, шишка, Снежок, Листок. Воспитатель в центре. Он делает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: Не отдам!

Правила: прыжком соединять ноги вместе впереди предмета, снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается Воспитатель.

Прыгают на двух ногах впере

Бегут.

**Ножки.** дети стоят шеренгой, воспитатель напротив на расстоянии 15-2О шагов. Педагог произносит текст потешки, дети приближаясь, выполняют :соответствующие движения.

|  |  |
| --- | --- |
| Ножки, ножки бежали по дорожке.Бежали лёсочкомПрыгали по кочкам.Прибежали на лужок,Потеряли сапожокНашли сапожок. | Бегут.Прыгают на двух ногахна месте и останавливаются.Все бегут назад к исходной линии |

Правила: ритмично, легко прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте.

**Прыгай к флажку!** На одной стороне площадки 5—б детей. На противоположной, на расстоянии 2,5.—3 м, лежат 5 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызванные дети прыгают.

«Прыг-скок, прыг-скок,

Вот он, твой флажок».

С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими, кладут и идут обратно. Выходят следующие 5—б детей.

Правила: продвигаться к флажку прыжками на двух ног бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым.

**Лошадки.** У детей лошадки на палочке. Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок

Я лошадка серый бок.

Я копытцами стучу.

Если хочешь, прокачу.»

(И. Михайлова)

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

Правила: в галопе стараться приближать одну ногу к другой, согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

**Не замочи ног.** На площадке выкладывают из палок, мешков, шишек ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной 2О—30 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 30—40 см), гововоря:

«Много воды в ручейке, стал он широкий». Напоминает, что отталкиваться надо энергично.

Правила: отталкиваться одновременно двумя ногами, приземляться мягко также на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1—2 повторения.

Усложнение: сделать еще один широкий ручеек (40—50 си) для тех, кто справился с предыдущим заданием.

**Птички в гнездышках.** На площадке раскладываются плоские обручи (из фанеры, картона или сделанные из гибкого прута, веревки), в каждый встает ребенок. «Поднялось солнышко,

вылетели птички из гнезд,— говорит воспитатель, дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер наступил. Птички, домой!»— Каждый быстро занимает обруч.

Правила: по сигналу выпрыгивать на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры; после бега можно занимать любой обруч.

Усложнение: прибежав к обручу, надо остановиться впрыгнугь в него толчком двух ног; сделать обручи побольше, в каждом—два птенчика.

**Лягушки**. Играющие — лягушки, они выполняют движения в соответствии с текстом:

|  |  |
| --- | --- |
| Вот лягушки по дорожкеСкачут; вытянувши ножки.Ква-ква-ква, ква-ква-ква,Скачут, вытянувши ножки,Вот из лужицы на кочку,Да за мушкою вприскочкуКва-ква-ква, ква-ква-ква,Да за мушкою вприскочку.Есть им больше неохота,Прыг опять в свое болото. | Прыгают вперед на двух ногах. -Влезают на бревна, пеньки,скамейки.Спрыгивают вниз. |

Правила: выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спрыгивать мягко, уметь занять свободное место на бревне или пеньке.

**КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ, БРОСАНИЕ, МЕТАНИЕ.**

**Мяч в кругу**. Дети сидят на полу в кругу. Воспитатель дает мяч и предлагает катить его от одного к другому, отталкивая его двумя руками.

Правила: мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.

**Попади в воротики.** Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики — из кубиков, кеглей или прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

**Кто дальше бросит мешочек.** 5—6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой, рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

**Попади в круг.** Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечет тех, кто сумел попасть.

Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться, попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

**Подбрось повыше.** Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12—15 см и предлагает поиграть с ними, бросая в стараясь поймать после броска.

Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать, ловить мяч кистями рук, не прижимая к гуди;. если мяч упал— его можно поднять и продолжить упражнение.

**Попади в цель**. Воспитатель ставит или подвешивает 2 вертикальные цели —это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным метания предметом (лиса с колобком, заяц с корзиной). — целями на расстоянии 1,5—2 м обозначается полоса 4 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мяча шишками, мешочками с песком. 2—З детей встают к ведру берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет во воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы

**ПОЛЗАНИЕ и ЛАЗАНИЕ**

**Через обруч к погремушке** (флажку, ленточке). Обозначается исходная линия. На расстоянии З м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум стульям прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м. лежат ленточки, флажки. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стула или в обруч, доползают ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются. Упражнения выполняют следующие.

Правила: ползать указанным воспитателем способом; подползая, не задевать ножки стула или обруч; ползти до ленточки.

**Котята и ребята.** Подгруппа детей изображает котят, остальные—их хозяева (у каждого 1—2 котенка). Котята на заборчике — на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят па скамейке. «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают — просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут: «Кис - кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила: по сигналу влезать и слезать любым способом; убегать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

**Проползти по мостику.** На землю кладется доска—это мостик. На другом ее конце ставится корзина с мячами. Ребенок на четвереньках ползет по доске, сходит с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.

**Не задень!** На площадке расставляют несколько кубов или флажков на подставках. Шнурами с (с двух сторон) обозначают границы площадки. Дети ползут на четвереньках от одного шнура к другому (между ними 5 м), не задевая предметы. В конце встают, хлопают в ладоши над головой.

Правила: огибать встреченный на пути предмет справа или слева; не сталкиваться, уступать дорогу друг другу.

**Крутая горка.** На вторую перекладину лесенки кладется доска с зацепами шириной 30см. Ребенок встает на четвереньки, проползает по доске, берется за перекладину лесенки. Выпрямляется и слезает вниз.

**РАВНОВЕСИЕ**

**Через болото**. На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15-20 см) выкладываются 2—3 дорожки длиной 3м. Расстояние между кирпичиками 10—15 см. 2—З детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

Правила: вставать только на кирпичики не касаясь пола: доходить до конца дорожки.

**Курочка и цыплята.** Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитательница-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.

Правила: перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге, убегать после сигнала.

**Мишка идет по мостику**. На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно Количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке — медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

Правила: идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.

**Кружись — не упади!** В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратковременное медленное кружение на месте.

**Шире шагай.** На площадке в 2—З ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—З детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: Идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обручи.

Список литературы:

1. В.Н. Зимонина. – Владос, М., 2003 **Подвижные игры** и **игровые упражнения для детей** 3-4 и 5-7 **лет**
2. Галанова Т.В. Развивающие игры с малышами до 3 лет. – Ярославль, 1996.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр от 1 года до 14 лет. – М., 1994.
4. Тимофеева В.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1986.
5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., Просвещение, 1976г.
6. Шишкина В.А движение+двидения: книга для воспитателя детского сада. – М., Просвещение, 1992.