

Картотека подвижных игр для младших дошкольников.

Подготовила: Щепина Елена Леонидовна, инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» («У ребят порядок строгий»). Все дети стоят в шеренге (колонне), по команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!» Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять свои места в шеренге(колонне). Руководитель произносит слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе.

Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

Задания могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка.
Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили.
Вставали рано поутру,
Изображали кенгуру:
За ушки лапками хватались
И вправо-влево наклонялись.
Дружно хлопали в ладошки,
Потягивались, словно кошки.
Ножками топали,
Глазками хлопали,
Головками крутили
И друг за другом вслед ходили.

4

Видим — скачут по опушке
Две веселые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок —
Прыгать весело, дружок.

Проводится игра «Цапля и лягушки».

5.

Посмотри, красиво тут,
И кузнечики поют.

Проводится танец «Кузнечик».

6.

Сколько выросло грибов
У осинок и дубов!
Мы грибочки соберем
И скорей домой пойдем.

Проводится игра «У медведя во бору».

7.

Тропка змейкой под ногами —
Мы домой вернемся сами.

Игра: «Зайчики и волк».

Зайки скачут на лужайке.
Вдруг в лесу мелькнула тень —
Зайки спрятались за пень.
На носочки поднялись.
Ну-ка, зайка, оглянись:
Не сидит ли за кустом
Страшный волк с большим

хвостом?

Вдруг волчище выбегает,

Серых зайчиков хватает.

Быстро, зайчики, домой!

Злющий волк бежит горой.

Выбегает волк — водящий — и

ловит зайчиков.

Все зайчики бегут в дом — за

линию, а волк возвращается в свое

логово с теми, кого поймал.

Выбегает волк — водящий — и ловит зайчиков.

Все зайчики бегут в дом — за линию, а волк возвращается в свое логово с

теми, кого

поймал.

Имитационно-образные упражнения «Вороны».

Педагог. (Дети прыгают.)

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

Дети

Кар-кар-кар!

Педагог.

Целый день они летали,

Спать ребятам не давали.

(Дети бегают врассыпную и машут руками.)

Дети.

Кар-кар-кар.

Педагог.

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают.

Дети.

Ш-ш-ш-и... (Приседание с выдохом.)

3. Испытания заключаются в выполнении комплекса упражнений игропластики на морскую тематику.

Упражнение на дыхание «Парус»:

И. П. — основная стойка.

1 — обычный вдох.

2—4 — продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).

Упражнение «Волны

шипят»:

И. П. — сед на пятках, руки внизу.

1—2 — волнообразные движения руками вперед — вверх, обычный вдох.

3—4 — волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком «ш-ш-ш». То

же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени.

Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»:

И.П.— лежа на животе, руки вверх.

1— прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 — руки и ноги развести в стороны.

3 — руки и ноги соединить вместе.

4 - И. П.

Упражнение «Плавание брассом»:

И. П. — лежа на животе, руки вверх.

1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2—7 — движения руками, имитируя «брасс».

8 - И. П.

Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»:

И. П. — сидя, руки в упоре сзади.

1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола.

2— разогнуть ноги в стороны — вверх.

3 — соединить ноги вместе.

4 - И. П.

Упражнение «Медуза»:

И. П. — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны.

1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно).

2—3 — держать.

4 — И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

Упражнение на

развитие гибкости «Альбатрос»:

И. П. — сидя, ноги врозь, руки в стороны.

1—2 — наклон вперед до касания грудью пола.

3—6 — держать.

Упражнения на расслабление «Я на солнышке лежу»:

И. П. — лежа на животе с опорой на предплечья.

1 — согнуть правую ногу назад.

2 — разгибая правую, одновременно согнуть левую ногу.

3—4 — то же с другой ноги.

4. Дети прошли все испытания и вышли к морю. Царь Нептун встретил их и предложил

сыграть в свою любимую игру «Море волнуется» (выбирается водящий Нептун).

Акробатика. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях:

«Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад—вперед;

«Мальвина-балерина» — стойка на носках, ходьба на носках;

«солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую к груди,

Да смотри не упади!

А теперь постой на правой,

Если ты солдатик бравый.

Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».

На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга всеиграющие воробы. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него.

Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу.

Пойманный становитсяводящим.

Варианты. Воробы не прыгают по кругу, а только впрыгивают и выпрыгивают; пойманныеостаются в центре круга, а когда их будет четыре— пять, выбирается новый водящий.

Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята».

На одной стороне площадки (зала), за линией — дом, там стоят дети.

Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие

отвечают хором:

Мы — веселые ребята,

Мы — ребята все зверята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома.

Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут,

водящий опять считает: «Раз, два, три!» — а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех

перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных.

Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру.

Все начинается сначала.

Игра проводится три-четыре раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Игра «Ленточки — хвосты» по типу игры «Мы — веселые ребята».

Мы — веселые ребята,

Мы — ребята все зверята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

Каждый ребенок изображает какую-нибудь зверюшку: мишку, зайчика, лису.

Руководитель

раздает всем ленточки — «хвосты», которые прикрепляются сзади.

Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана ленточка, выбывают из игры.

Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцующие стоят в кругу, взявшись за

руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.

Мы пойдем сначала вправо.

Раз, два, три! |А потом пойдем налево.

Раз, два, три!

А потом все соберемся.

Раз, два, три! Идут в круг.

А потом все разойдемся.

Раз, два, три! Идут из круга.

А потом мы все присядем.

Раз, два, три! Приседают.

А потом все дружно встанем.

Раз, два, три! Встают.

А потом мы все станцуем.

Раз, два, три! А потом еще станцуем.

Выполняют произвольные движения.

Раз, два, три! .

Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец

повторяется 4—5 раз, все быстрее и быстрее, а последний раз темп можно резко снизить.

Музыкально-подвижная игра «Совушка».

Выбирается водящий — совушка. Ее гнездо находится к стороне от площадки. Играющие стоят на площадке. Совушка сидит в гнезде.

По сигналу руководителя — «День наступает — все оживает» — дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу: «Ночь наступает

— все «замирает» играющие замирают, останавливаясь в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться и шевельнувшись уводит в свое гнездо. По сигналу «День наступает — все оживает», совушка уходит в гнездо. Играющие опять оживают. Совушка меняется через две-три игры. Игру можно проводить под музыку: «день...» — музыка звучит громко, «ночь...» — музыка звучит тихо.

«Сказочный лес» — дети идут в обход по залу, выполняя различные движения: «проходят речку (ходьба по скамейке), болото (прыжки), пещеру» (переползания), «переплывают озеро» (имитация движений руками «брасс», «кроль»).

2. «Сказочная зарядка». Для того чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс зарядки.

Упражнение «Перестроение»:

Слушай, сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй (круг) вставляйте

И зарядку начинайте!

Упражнение «Потягивание»:

Потягушка, потянись

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно,

Он стучит в твоё окно.

Упражнение «Наклоны»:

Буратино потянулся,

Раз прогнулся, два нагнулся,

Зашагал и по порядку

Начал делать он зарядку.

Упражнение «Царя Гороха», или упражнения мышц шеи и туловища:

Давным-давно жил царь Горох

И делал каждый день зарядку.

Он головой крутил-вертел

И танцевал вприсядку.

Плечами уши доставал

И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»:

Чтобы лучше мне шагать,

Сделаю зарядку:

Помахая топором

Я для вас, ребятки,
Ноги в стороны поставлю,
Вниз и вверх махну руками.
Упражнение «Выпады»:
Иван-Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волшебным он взмахнет мечом,
И Змей-Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два —
Отлетела голова.
Еще выпад три-четыре —
Отлетели остальные.
Упражнение «Прыжки»:
Вот лягушка на дорожке —
У нее озябли ножки.
Чтобы ей помочь быстрее,
Мы попрыгаем за ней.
Будем вместе с ней играть,
Чтобы ей царевной стать.
Упражнение «Потопаем»:
Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
Еще разок попрыгаем, попрыгаем
И ручками похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем.

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Мы идем как все ребята
И как мишка косолапый.
Потом быстрее мы пойдем
И после к бегу перейдем