Подвижные игры для Средней группы

Где гуляли ?

Зайка серый умывается

Кабачок

Ласточка без гнезда

Лиса в курятнике

Ловишки

Лошадки

Найди, где спрятано

Перелет птиц

Погреми погремушкой

Подбрось-поймай

Птичка и кошка

Самолетки

Сбей кеглю

У медведя во бору

Успей взять

Цветные автомобили

Где гуляли ?

- Где гуляли?

- На той улице.

- Что вам давали ?

- Курицу.

- Где она ?

- Муха съела.

- Муха где ?

- На ветку села.

- Ветка где ?

- Ее потом мы срубили топором.

- А где топор ?

- У дровосека.

- А где он сам ?

- Ушел за реку.

- Где река теперь, однако ?

- Реку выпила собака.

- А собака где, дворняжка ?

- Встретила волков, бедняжка.

- Ну а волчья где семья ?

- Застрелили из ружья.

- А ружье куда девалось ?

- Затерялось.

Играющие образуют круг. В середине водящий с мячом. На ? Он бросает мяч игроку, тот отвечая, возвращает мяч назад. (Бросает мяч не каждому подряд, а враспынную). С последним словом все разбегаются, водящий старается осалить детей мячом.

Ведущий - это тот, кого осалили.

Зайка серый умывается

Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

*Зайка серый умывается, Вымыл ротик,
Видно, в гости собирается. Вымыл ухо,
Вымыл носик, Вытер сухо!*

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

Указания. В кругу могут находиться и несколько заек - 4-5. Они одновременно выполняют игровое задание.

Кабачок

Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине круга сидит ребенок - "кабачок". Дети идут по кругу и хором говорят:

*Кабачок, кабачок, На ноги поставим,
Тоненькие ножки, Танцевать заставим.
Мы тебя кормили, Танцуй, сколько хочешь,
Мы тебя поили, Выбери, кого захочешь !*

"Кабачок" танцует, а потом выбирает другого ребенка, который становится "кабачком". Игра повторяется несколько раз.

Ласточка без гнезда

Участники игры - их должно быть нечетное количество - исполняют роль ласточек. В гнезда - небольшие круги - залетают ласточки. Оставшаяся без гнезда ласточка - ведущая. По команде: "Ласточки, летите !" играющие имитируют полет ласточек и бегают по площадке. "Возвращайтесь домой !" означает, что ласточки должны вновь занять свои гнезда (4-5 раз)

Примечание: ласточки могут занять любое гнездо, играющие пары не стабильны.

Лиса в курятнике

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одну сторону площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Остальная часть площадки - двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерно. По сигналу воспитателя "лиса" куры убегают, прячутся в курятнике и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Пойманную добычу она уводит в свою нору. Игра заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т.д.

Ловишки

Дети находятся на площадке. Выбранный ловишкой становится на середине. По сигналу "раз, два, три... лови" все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-нибудь их детей и коснуться его рукой,

запятнать. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирают другого водящего.

Указания. Можно использовать другие варианты игры: "Ловишки-перебежки", "Ноги от земли", "Ловишки в кругу" и др.

Лошадки

Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие - конюхов. (У конюхов в руках вожжи). На одной стороне площадки (это луг) очерчивается конюшня, где находятся лошадки, на другой - место для конюхов. Воспитатель говорит: "Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!" По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию педагога.)

Запряженные лошадки выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. На слова воспитателя "Приехали, распрягайте лошадей!" конюхи останавливают лошадок, распрягают и отпускают пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу "конюхи, запрягайте лошадей" каждый конюх ловит свою лошадку, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошадки будут пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза, после чего воспитатель говорит: "Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут!"

Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

Указания. В игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т.п. Если какую-нибудь из лошадок конюх долго не может поймать, воспитатель и другие конюхи помогают ему.

Найди, где спрятано

Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает флажок, говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет флажок и говорит: "Пора". Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто первым найдет флажок, прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. Если дети долго не могут найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь.

Перелет птиц

Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят врассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя "полетели" птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу "буря" птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: "Буря прошла!" - птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

Погреми погремушкой

5-6 детей становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной

стороне, на скамейке (бревне), разложены на равном расстоянии друг от друга погремушки (по числу детей). По сигналу педагога "раз, два, три... беги" дети бегут к погремушкам, поднимают их над головами и потряхивают. Отмечается тот игрок, который сделал это первым. Затем дети возвращаются на места и выходят следующие.

Указания. Можно усложнить игру: включить задание на преодоление препятствий - перешагнуть через веревку или подлезть под нее, пролезть в обруч, обежать расставленные на пути кегли и т.п.

Подбрось-поймай

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый держит в руках мяч. По сигналу воспитателя "начинай" дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Указания. Детей можно разделить на пары, одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают, или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие усложнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

Птички и кошка

На земле обозначается круг (диаметром 5-6 м). в центр становится выбранный воспитателем ребенок - это кошка. Остальные дети находятся за кругом - они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще 1 кошку.

Самолетики

Ведущий разделяет детей на две команды: одни - самолетики, другие - туча.

Рисуется большой круг. Это аэродром.

Ведущий говорит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся.

Самолетики, которых изображают дети, расставив руки в стороны, начинают летать за пределами круга. Ведущий говорит:

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики - в свой круг!

При этих словах те, кто изображает тучу, пытаются поймать самолетики. Кто успел залететь на аэродром, тот спасен. Кого поймали - становится тучей. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1 самолетик. Он и является победителем.

Сбей кеглю

Играющие становятся за линию в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие кегли. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз кегля была им сбита.

Указания. Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

У медведя во бору

На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой - обозначается дом, в котором живут дети. Педагог выбирает медведя, который должен сидеть в берлоге. Когда воспитатель скажет: "Идите, дети, гулять!" - дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т.п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

После слова "рычит" медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает несколько играющих, на эту роль назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. Может быть другой вариант игры - с двумя медведями.

Успей взять

У каждого ребенка кубик, дети стоят по кругу, кубики на полу около каждого ребенка. По сигналу дети бегут по кругу друг за другом, по второму сигналу - стараются взять кубик, кто не успел - выходит из игры.

Пока дети бегают, ведущий убирает 1-2 кубика.

Цветные автомобили

Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета).

Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает 1 из флажков (а можно 2 или все 3), дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются,

разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4-6 раз.

Указания. У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его - все автомобили по этому сигналу должны остановиться.