




**КАРТотека**  
**подвижных игр для**  
**использования на занятиях**  
**по физической культуре**

**ВЫПОЛНИЛА:** Инструктор по  
физической культуре  
Григорян Маквала



Нервно-психическое развитие ребёнка третьего года жизни таково, что позволяет активно внедрять технологию подвижных игр в воспитательно - образовательный процесс. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, продолжает развиваться понимание речи, игра ребёнка приобретает процессуальный характер, ребёнок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей и своевременно реагировать на сигналы извне (требование изменить темп, направление, силу движения).

Подвижные игры с правилами имеют большое значение в развитии движений детей раннего возраста. Важно соблюдать правило движения «от простого к сложному» постепенно усложняя содержание и правила игр.

Подвижные игры позволяют решать следующие задачи:

- формирование потребности в двигательной активности
- развитие физических качеств (скорость, выносливость, координация и др.)
- овладение основными движениями (ходьба, бег, прыжки, лазание, ловля и бросание мяча).





## Карточка №1

### «Играем в городки»

#### Организационный этап:

Знакомство с русской народной спортивной игрой – городки

- рассказ об истории возникновения игры.
- рассматривание иллюстраций об игре городки в разные периоды.
- рассматривание инвентаря для игры в городки, чертежа-схемы городошной площадки. Беседа.
- игровое упражнение на координацию движений «Делай одновременно»



## Основной этап:

### Фигуры «Заборчик» и «Бочка»

Построение, приветствие. перестроение в колонну.

Разминка: ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне стопы; бег обычный, чередующийся с ходьбой, с высоким подниманием колена; ходьба обычная, с дыхательными упражнениями.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

Ходьба с упражнением на восстановление дыхания. проговаривание с детьми правил безопасности во время игры. построение фигур «заборчик» и «Бочка».

Дидактическая игра «построй такую же». повторение фигур «заборчик» и «Бочка» в конце недели. пальчиковые гимнастики «Моя семья», «Дом»



## Фигуры «Звезда» и «Колодец»

Построение, приветствие. перестроение в колонну.  
разминка: ходьба на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

Комплекс ОРУ с мячами.

Ходьба с упражнением на восстановление дыхания. Отгадывание загадок про звезду.  
построение фигуры «З»

## Итоговое занятие

Построение, приветствие. перестроение в колонну.  
разминка: ходьба «змейкой», взявшись за руки;  
ходьба на носках с хлопками над головой; бег;  
ходьба с высоким подниманием колен; боковой  
галоп левым и правым боком; ходьба, взявшись за  
руки, в замкнутом круге.

просмотр презентации. повторение  
фигур.

Комплекс ОРУ с одним городком у каждого  
ребенка. игра «построй фигуру».

пробная игра в городки для двух команд.

заминка: игра «У кого городок»

## Карточка №2

**Детский волейбол.** Размечается площадка. Посередине натягивается веревка на высоте двух метров. Поделившиеся на две команды дети (количество не важно, лишь бы равное), становятся по разные стороны от веревки. Два первых участника выходят на линию старта, отмеченную в двух метрах от веревки. Они берут по мячу и одновременно бросают свой мяч через веревку. Задачей остальных участников команды является ловля мяча с тем, чтобы не дать ему упасть на пол. Далее подачу осуществляют вторые соревнующиеся и так далее. Выигрыш остается за той командой, на чью площадку реже падал мяч соперников. В процессе соревнования развиваются ловкость, меткость, быстрота реакции.



## Карточка №3

**Бадминтон.** Играют в бадминтон ракеткой и воланом. Правила игры в бадминтон. Сетка или просто шнур натягивается на высоте 1,55 м. Каждую половину площадки делят на три сектора: первый — в 1,98 м от сетки — отделяется параллельной сетке чертой; остальная часть площадки делится продольной линией на две равные части. Игра, как и в волейболе, состоит из трех партий. Очки, так же как в волейболе, начисляются только подающей стороне. Если подающий допустил ошибку, то он теряет право на подачу. подача, как уже говорилось, выполняется только ударом снизу, остальные удары — из любых положений, любой частью ракетки. Если при подаче волан не попадает в нужный сектор, то подача переходит к сопернику. Для победы в партии необходимо набрать не менее 10-15 очков, при условии, что разница в счете с соперником составляет не менее 2 очко



## Карточка №4

### ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ

**Задачи:** учить детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их, развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

**Описание упражнения:** положить на середину коврика палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрёшку, зайку, и т.д.)

Инструктор предлагает ребёнку пройти по коврику, перешагнуть через палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на место. Затем задание выполняет другой ребёнок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (дети идут один за другим). Можно также усложнить упражнение: положить на пол параллельно 2-3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

## Карточка №5

**Фрисби** - очень увлекательная игра с пластмассовой тарелочкой . В неё может играть любое количество человек. Например, десять игроков встают по кругу на расстоянии 4 шагов друг от друга. Дети перебрасывают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом.

При помощи пластмассовой тарелки также можно поиграть в игру **Снайпер**: на расстоянии 8 метров от стартовой линии на землю кладут разные предметы — кубик, кеглю, коробочку и др. Дети стараются сбить их тарелкой. Каждый игрок по очереди подходит к стартовой линии и бросает 3 раза тарелку, стараясь попасть в цель.

Побеждает самый меткий участник игры, выбивший три предмета за три попытки.



## Карточка №6

**Вышибалы.** Здесь участники одной из команд становятся на противоположные линии очерченной площадки. А участники другой команды перемещаются в поле между этими линиями, увертываясь от мяча, брошенного соперниками с намерением попасть в соревнующихся команды, находящейся в поле. При попадании мяча в цель, ребенок, в которого попали, покидает площадку. Но если участник в площадке поймает мяч, то он имеет право вернуть выбывшего неудачника или засчитать это очко на будущее. После того, как все участники команды в поле будут выбиты, команды меняются местами. В этой спортивной баталии также тренируются быстрота, ловкость, меткость и согласованность движений.

## Карточка №7

### Игры-эстафеты

#### «Прыжки на двух ногах через обруч»

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

#### «Ударь мячом в обруч»

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

#### «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

#### «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами»

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.





## «Хожение змейкой между предметами»

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

## «Попади в цель»

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

## «Кто быстрее донесет воду и перельет ее».

У каждого ребенка в руке стакан с водой. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и перелить воду в тазик, при этом не пролив ни капельки воды. Чей тазик быстрее наполнится водой, та команда и получает очко. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

## «Кто быстрее свернет ленту».

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее свернуть ленту. Подсчитывается общее количество очков в команде, заработанное каждым ребенком.

## Эстафета с обручами

Оборудование: обручи.

Возраст: 5–7 лет.

Ход игры: играющие строятся в две колонны (перед каждой чертят линию). На расстоянии 6–8 м от колонн кладут по одному обручу. По команде воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают через них, кладут на место и бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и становятся в конец колонны. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее выполнившая задание.

## Такси

Условия: два обруча, указатели.

Команды построены парами. Первая пара одевает на себя обруч. По сигналу они бегут по прямой, к указателю, огибают его и возвращаются обратно, перекидывая обруч на следующую пару, эстафета продолжается. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.





## Репка

Количество игроков: 12  
Дополнительно: 2 стульчика

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У на противоположной стороне площадки 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

## Успей подобрать

Количество игроков: любое Дополнительно: мяч, теннисные мячи  
В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

# Карточка №8

## ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ

**Задачи:** приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать па месте.

**Описание игры:** дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или площадки). Они - зайки. «Пойдем гулять», - говорит воспитатель. Все выходят (вбегают) на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом:

Игра повторяется.

Не следует быстро бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обязательно сажались на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на середину круга. Остальные дети вокруг него. Движения остаются прежними

**Зайка беленький сидит и ушами шевелит.  
Вот так, вот так он ушами шевелит.**

**Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! Надо лапочки погреть.**

**Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.  
Скок, скок, скок, скок! Надо зайке поскакать.**

**Кто – то зайку испугал, зайка прыг... и ускакал.**

**Присаживаются на корточки и покачивают  
головой, руки согнуты в локтях.**

**Хлопают в ладоши.**

**Прыгают на двух ногах на месте.**

**Воспитатель хлопает в ладоши – дети  
убегают на свои места.**



## Карточка №9

### ПОЕЗД

**Задачи:** упражнять детей идти вперед небольшими группами. Сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

**Описание игры:** Инструктор помогает нескольким детям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы - вагончики», затем встает впереди детей. Паровоз дает гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, потом быстрее. Воспитатель ведет колонну детей в одном направлении, затем в другом, наконец, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь дает гудок и поезд отправляется в путь.

Роль паровоза вначале выполняет Инструктор, лишь после нескольких повторений он привлекает к роли ведущего наиболее активного ребенка. Паровоз двигается медленно, чтобы вагончики-дети не отставали друг от друга. Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, а затем дети свободно идут друг за другом и двигают руками, подражая движению колес паровоза, в такт произносимых слов «чу-чу-чу-чу».

Дети могут строиться друг за другом произвольно. При неоднократном повторении игры малышам предлагают выйти на остановке: собрать ягоды, попрыгать, погулять. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

## Карточка №10

### ЛОХМАТЫЙ ПЁС

**Цель:** учить передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме.

**Материал:** крупная игрушечная собачка.

**Воспитатель** сажает у веранды яркую игрушечную собачку и объясняет детям: «Собачка спит, попробуем ее разбудить».

#### Ход игры

Произносит текст стихотворения, жестом приглашая детей выполнять соответствующие действия:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнул он нос,  
Тихо, смиренно он лежит  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что-то будет.

Дети подкрадываются к собачке, тихо-тихо зовут: «Собачка, собачка, поиграй с нами!» Собачка «лает». Дети разбегаются в разные стороны. Игра повторяется 2—3 раза.



## Карточка №11 КУРЫ В ОГОРОДЕ

**Задачи.** Упражнять детей в подлезании, беге, приседании, учить ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

**Описание игры.** На середине комнаты ограничивают небольшую площадь - огород. Недалеко от него с одной стороны комнаты ставят стул - это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на стоках укрепляют рейку или натягивают ленту - дом для кур.

Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные - куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода - хлопает в ладоши, приговаривая: «кыш, кыш!» Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.

Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя все помещение.