

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»**

**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР
(для воспитателей)**

**Инструктор по физической культуре
Золотов С.О.**

Ханты-Мансийск, 2020

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">П/И: «ВЕТЕРОК»</p> <p>Описание игры: Выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Из – за елки на опушке Чьи-то выглянули ушки. (дети присели и показывают ушки) Лапки заек замерзают, Зайки лапки согревают (встали, согревают лапки) Стали прыгать и скакать, Стали весело играть.» (дети прыгают). Воспитатель говорит: «Ну-ка, ветер, не зевай И зайчишек догоняй!» Водящий догоняет детей.</p> | <p style="text-align: center;">П/И: «ВОЕВОДА»</p> <p>Описание игры. Играющие стоят в кругу и передают мяч по кругу со словами: «Катится мяч в круг хоровода, Кто его взял, тот воевода.» Ребенок у которого оказался мяч говорит: «Я сегодня воевода, Убегу из хоровода.» Бежит за кругом, кладет мяч на пол за спину одного из игроков. Дети встают спиной друг к другу и по команде: «Раз, два не воронь и беги, как огонь!» бегут в противоположные стороны обегая круг. Прибежавший первым ребенок берет мяч и становится водящим.</p> |
| <p style="text-align: center;">П/И: «АИСТЫ»</p> <p>Описание игры: По кругу раскладываются обручи- гнезда, в которых стоят аисты на одной ноге. Водящий аист без гнезда скачет внутри круга со словами: «Поскорей скажите кто, Занял здесь мое гнездо? Вот оно!» Впрыгивает в любое гнездо. Хозяин гнезда и бездомный аист бегут в разных направлениях, обегая круг из вне и тот, кто первый занимает гнездо остается в нем.</p> | <p style="text-align: center;">П/И: «БАРАШЕК»</p> <p>Описание игры: Дети встают в круг, а барашек внутри круга. Играющие идут по кругу и произносят слова: «Ты, барашек, серенький С хвостиком беленьким! Мы тебя поили, Мы тебя кормили. Ты нас не бодай, С нами поиграй, Скорее догоняй!» По окончании слов дети бегут в разные стороны, а барашек ловит.</p> |
| <p style="text-align: center;">П/И: «ПУСТОЕ МЕСТО».</p> <p>Описание игры: Воспитатель обращается к детям: «Давайте проверим кто из вас умеет быстро бегать». Дети садятся на пол «крестиком», образуя круг. Водящий находясь за кругом, обходит его считая: «Огонь горит, вода кипит, Тебя сегодня будут мыть, Не буду я тебя ловить!» Дети повторяют за ним слова. На последние слова водящий дотрагивается до ребенка и просит его встать. Они поворачиваются спиной друг к другу, а дети считают: «Раз, два, три – беги!» Водящий и игрок оббегают круг с разных сторон. Не успевший занять пустое место</p> | |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| становится водящим. | |
| <p>На горе стоит лесок <i>- круговые движения руками</i> Он не низок не высок. <i>-сесть, встать, руки вверх</i> Удивительная птица подаёт нам голосок. <i>-глаза и руки вверх, потянуться</i> По тропинке два туриста Шли домой из далека <i>-ходьба на месте</i> Говорят: "Такого свиста, не слышали мы пока". <i>-плечи поднять</i></p> | <p>Руки вверх поднимем - раз Выше носа, выше глаз. Прямо руки вверх держать Не качаться, не дрожать. Три - опустили руки вниз, Стой на месте не вертись. Вверх раз, два, три, четыре, вниз! Повторяем, не ленись! Будем делать повороты. Выполняйте все с охотой. Раз - налево поворот, Два - теперь наоборот. Так, ничуть, не торопясь, Повторяем 8 раз. Руки на поясе, ноги шире!</p> |
| <p>Раз - подняться, подтянуться Два - согнуться, разогнуться Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка. На четыре - ноги шире. Пять - руками помахать. Шесть - за стол тихонько сесть.</p> | <p>Пять веселых домовых Праздничною ночью Разгулялись чересчур. Встав на цыпочки Один закружился в вальсе А второй споткнулся и нос расквасил. Третий прыгал до небес С неба звезды цапал. А четвертый топал как Мишка косолапый Пятый пел до хрипоты Песенку за песенкой. Этой ночью домовым очень было весело.</p> |
| <p>Вечер зимний в небе синем <i>-встать из-за стола</i> Звезды синие зажег <i>-встать на носки, потянуться</i> Ветви сыплют синий иней <i>-потряхивая руками, потихоньку сесть</i> На заснеженный лужок.</p> | <p>От зеленого причала оттолкнулся пароход <i>- встать</i> Он шагнул назад сначала <i>- шаг назад</i> А потом шагнул вперед <i>- шаг вперед</i> И поплыл, поплыл по речке <i>- движения руками</i> Набирая полный ход. <i>-ходьба на месте</i></p> |
| <p style="text-align: center;">Липы</p> <p>Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг <i>широким жестом развести руки в стороны.</i> Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят <i>руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.</i></p> | <p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Все движения разминки повторяем без запинки! Эй! Попрыгали на месте. Эх! Руками машем вместе. Эхе - хе! Прогнули спинки, Посмотрели на ботинки. Эге – ге! Нагнулись ниже Наклонились к полу ближе.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Вниз верхушки пригибают И качают их, качают <i>наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.</i></p> | <p>Повертись на месте ловко. В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок? Завтра повторим урок!</p> |
| <p style="text-align: center;">Облако</p> <p>Беленькое облако <i>округленные руки перед собой</i> Поднялось над крышей <i>поднять руки над головой</i> Устремилось облако Выше, выше, выше <i>подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону</i> Ветер это облако Зацепил за кручу. Превратилось облако в грозовую тучу <i>руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их, присесть.</i></p> | <p style="text-align: center;">Ча, ча, ча</p> <p>Ча, ча, ча <i>(3 хлопка по бедрам)</i> Печка очень горяча <i>(4 прыжка на двух ногах)</i> Чи, чи, чи <i>(3 хлопка над головой)</i> Печет печка калачи <i>(4 приседания)</i> Чу, чу, чу <i>(3 хлопка за спиной)</i></p> |
| <p>Сделаем разминку, держим ровно спинку! Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот! Руки вверх поднять прямые – Вот высокие какие! Еще выше потянитесь, Вправо, влево повернитесь. А теперь танцует таз – Посмотрите-ка на нас! Этим славным упражненьем Поднимаем настроенье. Дальше будем приседать: Дружно сесть и дружно встать! Прыгать нам совсем не лень – Словно мячик целый день.</p> | <p>На болоте две подружки – две зеленые лягушки – Утром рано умывались, полотенцем растирались, Ножками топали, ручками хлопали. Влево-вправо наклонялись – Разлетелись комары – Все остались без еды.</p> |
| <p>По дорожке мы шагаем Топ-топ, ножки, топ! И в ладоши ударяем. Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Ай да малыши! Ай да крепыши!</p> | <p>Эй! Попрыгали на месте. <i>(прыжки)</i> Эх! Руками машем вместе. <i>(движение "ножницы" руками)</i> Эхе-хе! Прогнули спинки, <i>(наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть)</i> Посмотрели на картинки. <i>(нагнувшись, поднять голову как можно выше)</i> Эге-ге! Нагнулись ниже. <i>(глубокий наклон вперед, руки на поясе)</i> Наклонились к полу ближе. <i>(дотронуться руками до пола)</i> Э-э-э! Какой же ты лентяй! <i>(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)</i> Потянись, но не зевай! <i>(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)</i></p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Повертись на месте ловко. (покружиться) В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи) Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)</p> |
| <p>Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики") И похлопайте немножко Хлоп- хлопок- хлопок, Хлоп- хлопок- хлопок. На меня теперь смотрите (делаем любое движение) Точно всё вы повторите. Раз-два-три, раз-два-три. А теперь покажем ножки И потопаем немножко. Топ-топ-топ, Топ-топ-топ. Покажи мне ручки, ножки, Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами) Раз-два-три, раз-два-три.</p> | <p>Тики - так, тики-так, (стучим вытянутыми руками по бокам) Так часики стучат. Туки - так, туки –так , (руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед") Так колеса стучат. Токи - ток, токи -ток, (руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой) Так стучит молоток. Туки - ток, туки- ток, (топаем по полу) Так стучит каблучок.</p> |
| <p>Закружились, завертелись (покружиться на месте) Белые снежинки. Вверх взлетели белой стаей (поднять руки) Легкие пушинки. (покружиться на носках) Чуть затихла злая вьюга – (опустить руки, встать прямо) Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу) Заблестали, словно жемчуг (встать, руки вперед) Все дивятся чуду. (развести руки в стороны) Заискрились, засверкали (руками выполнить движение "ножницы") Белые подружки. Заспешили на прогулку (шаги на месте) Мамы и детишки.</p> | <p>Жил-был маленький гном (присели, встали) С большим колпаком (вытянули руки вверх, соединили ладони) Он был путешественник-гном. (руки на пояс, шаги на месте) На лягушке он скакал: (прыгаем) Прыг-скок, ква-ква! И на стрекозе летал: (машем руками) Ух, высоко! (встали на носочки) По ручью плыл в чайной чашке: (плывем любым стилем) Буль-буль-буль! Ездил он на черепашке: (руки на пояс, потопать на месте) Топ-топ-топ! И, протопав все тропинки, Он качался в паутинке, (качаемся из стороны в сторону) Баю-бай! Баю-бай! Утро придет, (руки вверх, в стороны, вниз) Гном опять в поход пойдет! (шаги на</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <i>месте)</i> |
| <p>Громко цокают копытца. (шаги на месте) По мосту лошадка мчится. <i>(скакать, как "лошадки", высоко поднимая колени)</i> Цок, цок, цок! За ней в припрыжку <i>(бег на месте с подскоками)</i> Жеребёнок и мальчишка. Цок- копытце жеребёнка. <i>(топнуть правой ногой)</i> Цок- каблук о доски звонко. <i>(топнуть левой ногой)</i> Понеслись, лишь пыль клубится. <i>("моталочка" руками)</i> Всем пришлось посторониться. <i>(пятиться на пятках назад)</i></p> | <p>Маленький бычок, <i>(присели, встали)</i> Желтенький бочок, <i>(наклоны в сторону)</i> Ножками ступает, <i>(топаем)</i> Головой мотает. <i>(мотаем головой)</i> -Где же стадо? Му-у-у <i>(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)</i> Скучно одному-у-у-! <i>(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)</i></p> |
| <p>Рано утром на полянке <i>(хлопаем)</i> Так резвятся обезьянки: Правой ножкой топ, топ! Левой ножкой топ, топ! Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? <i>(встаем на носочки и тянемся вверх)</i></p> | <p>Ходит по двору индюк <i>(шаги на месте, руки на поясе)</i> Среди уток и подруг. Вдруг увидел он грача. <i>(остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)</i> Рассердился. <i>(потрясти пальцем, поднятым вверх)</i> Сгоряча затопал, <i>(потопать ногами)</i> Крыльями захлопал. <i>(руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)</i> Весь раздулся, словно шар <i>(руки на поясе)</i> Или медный самовар. <i>(сцепить округлённые руки перед грудью)</i> Затряс бородою, <i>(помотать головой, "поболтать" как индюк)</i> Понёсся стрелою <i>(бег на месте)</i></p> |
| <p>Воробей живёт <i>(машем руками "крылья")</i> под крышей. <i>(соединили руки над головой - "домик")</i> В тёплой норке <i>(сложили ладони "гнездышком")</i> домик мыши. <i>("домик"и изображаем "ушки" мыши)</i> У лягушки</p> | <p>Кот Тимоша жил на крыше. <i>(руки поднять вверх)</i> Ниже, в доме, жили мыши <i>(наклон вперёд, руками дотронуться до пола)</i> По стене взбирались мыши, <i>(руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени - к коленям - по бедру)</i> Не боясь кота на крыше.</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>(присели, колени раздвинули, ладони врозь)</i> дом в пруду, <i>("домик" и круг руками перед собой - "пруд")</i> Домик пеночки <i>("домик" и помахать "крыльями")</i> в саду. <i>(руки вверх - "деревья")</i> -Эй, цыплёнок, <i>(правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко" - "цыплёнок")</i> где твой дом? <i>(руки развести , плечи поднять и "домик")</i> - Он у мамы под крылом. <i>(помахать "крыльями")</i></p> | <p>Караулил кот мышей, <i>(повороты головы в сторону, руки к ушам)</i> Вынув пробки из ушей. Он готовил мышеловки, <i>(ладони захлопнуть "мышеловка")</i> Но мышата были ловки. <i>(попрыгать на месте, руки на поясе)</i> Спрятавшись за спину Тишки, <i>(ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной, то с другой стороны)</i> В прятки с ним играли мышки.</p> |
| <p>Вот окошко распахнулось. <i>(руки в стороны)</i> Вышла кошка на карниз. <i>(имитация мягкой, грациозной походки кошки)</i> Посмотрела кошка наверх, <i>(запрокинуть голову, посмотреть вверх)</i> Посмотрела кошка вниз. <i>(опустить голову, посмотреть вниз)</i> Вот налево повернулась, <i>(повернуть голову налево)</i> Проводила взглядом мух. <i>(повернуть голову направо, взглядом "проводить" муху)</i> Потянулась, улыбнулась <i>(соответствующие движения и мимика)</i> И уселась на карниз. <i>(присесть)</i></p> | <p>У нашего котища <i>(показать, какие глазищи у кота)</i> Желтые глазищи. У нашего котища <i>(показать, какие длинные усы у кота)</i> Длинные усищи. У нашего котища <i>(показать, острые цапки-царапки)</i> Острые когтищи. У нашего котища <i>(движения от головы вверх)</i> Умные мыслищи. Моется котище <i>(показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки)</i> С каждым днём всё чище, Отмывая мордочку От остатков пищи. Вечером охотиться <i>(крадущиеся шаги на носках)</i> В чулане за мышами. И играет в ладушки <i>(разбиться на пары и играть в ладошки)</i> С пушистыми котами.</p> |
| <p>-Непоседа-ветер <i>(взмахи руками над головой)</i> Знает всё на свете. Знает, как поёт лягушка: <i>(приседаем и прыгаем, имитируя движения лягушек)</i> "Ква-ква-ква". Знает, как шумит ракушка: <i>(встаём, складываем ладони лодочкой и</i></p> | <p>Весь засыпан снегом лес. <i>(повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)</i> Здесь по снегу скачет зайка. <i>(прыгаем)</i> Там синичек села стайка. <i>(машем руками, как крыльями)</i> Здесь лисичка за кустом.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>подносим к правому, а затем левому уху)</i> "Шу-шу-шу". Знает, как кричит ворона: <i>(машем руками, как крыльями)</i> "Кар-кар-кар". Знает, как мычит корова: <i>(хлопаем в ладоши)</i> "Му-му-му".</p> | <p><i>(приседаем, смотрим направо)</i> Там в дупле бельчонка дом. <i>(встаём, поднимаем руки вверх)</i></p> |
| <p>В синем небе облака. <i>(встаём на носочки, поднимаем руки вверх)</i> Под горой бежит река. <i>(приседаем, руки вперёд)</i> Рано утром из реки <i>(встали)</i> Тянут сети рыбаки. <i>(имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)</i> Много рыбы наловили, <i>(разводим руки в стороны)</i> Вкусную уху сварили. <i>(выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке)</i> Ах!</p> | |