

Подвижные игры с бегом  
Для детей 4-7 лет

С-П, «Детство-Пресс»  
2008 г

Е.А.Сочеванова

## Подвижные игры 1. «Бусинки»

Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей — «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу взрослого начинается ходьба за ведущим (дети 4—5 лет выполняют ходьбу по кругу, дети 5—7 лет — «змейкой» по залу или площадке), одновременно все дети произносят текст:

Раскатились бусинки по ковру.

Я сегодня бусинки собираю.

Насажу на ниточку по одной —

Бусинки получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны находится в зависимости от последовательности выбывания из игры).

## 2. «Веселые козлики»

Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль козчиков, остальные — «ребята». Варианты распределения ролей:

2 «козлика» (для младшего возраста);

девочки — «козлики», мальчики — «ребята», и наоборот;

дети делятся поровну и запоминают, кто будет «козликами»,

а кто — «ребятами» [для старшего возраста].

«Ребята» встают в круг в середине зала (площадки), берутся за руки и начинают ходьбу по кругу, произнося текст:

Мы водили хоровод на лугу.

Пастушок играл на дудке — ту-ру-ру.

Пас пастух корову и козлят.

А козлята ведь всегда чуть-чуть шалят:

Стали прыгать по траве и играть,

Подбежали к нам — и ну нас бодать!

«Козлики» все это время находятся за кругом и выполняют любые движения: ходьбу, медленный бег в любом направлении, подпрыгивания на месте или с продвижением.

С окончанием слов «козлики» начинают «бодаться» — пятнать детей. Ребята, которых запятнали, выбывают из игры. Они могут просто наблюдать за игрой, а могут в указанном заранее месте организовать спокойную игру — поиграть в ладошки, передавать или перебрасывать мяч из рук в руки.

## 3. «Грибник»

Перед началом игры выбирают «грибника». Остальные дети — «грибы» встают в рассыпную на одной стороне зала (площадки) и по сигналу взрослого начинают ходьбу на месте, произнося хором текст («грибник» в это время расхаживает на другой стороне площадки):

Шел грибник лесной тропинкой

За грибами, за малинкой,

Шел и песню напевал:

«Тара-тара-тара-там».

А сорока-белобока

На сосне сидит высоко,  
Громко на весь лес трещит  
И грибочкам говорит:  
«Чтобы не попасть в корзинку,  
Прячьтесь в мох и под травинку».

С окончанием слов дети-«грибы» разбегаются. «Грибник» старается «сорвать гриб» — коснуться ребенка рукой. Чтобы этого не произошло, при его приближении «грибок» приседает — прячется. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

*Правила игры.* 1. Ловящий не пятнает того, кто присел; он не стоит и не ждет, когда тот поднимается, а догоняет других. 2. «Спрятавшийся гриб» находится в приседе не более трех счетов: один, два, три.

*Вариант игры.* Перед началом игры кроме «грибника» выбирают еще и «сороку». Ребенок-«сорока» произносит две последние строки текста. Когда «грибник» запятнает убегающего, тот не выбывает из игры, а останавливается и стоит до тех пор, пока «сорока» его не освободит — не «облетит» (пробежит в любом темпе) вокруг него три круга, после чего он вновь может продолжить игру.

#### **4. «Друга удалось догнать?»**

Дети образуют пары и договариваются между собой о том, кто в данной игре будет догоняющим, а кто — убегающим. Взрослый вызывает любую пару. Догоняющий встает на одной стороне зала (площадки), а убегающий — на противоположной стороне. Остальные дети в рассыпную распределяются по всему пространству, где проводится игра, и по команде взрослого начинают ходьбу на месте (можно с хлопками) с произнесением слов:

Кто шагает?

Мы шагаем.

Ира Ваню догоняет.

Раз, два, три, четыре, пять.

Друга удалось догнать?

Выбранная пара в это время выполняет бег с ловлей и увертыванием между детьми.

После слова «догнать» игра останавливается — все дети перестают шагать, а пара детей — бегать.

Если ребенку удалось догнать партнера раньше окончания текста, то ходьба всеми детьми все равно продолжается, только последняя строка произносится не в вопросительной форме, а в утвердительной. Ребята стараются запомнить момент (слово), когда догоняющий ребенок коснулся рукой убегающего.

Затем приглашается другая пара. Когда все пары поучаствовали в игре, подводится итог, кто из догоняющих ребят был самым ловким, кому удалось быстрее догнать товарища. Все ему (им) аплодируют.

#### **5. «Дружные ребята»**

Выбирают ребенка, который в игре будет детей пятнать. Он встает в середине зала (площадки). Остальные ребята образуют пары (лучше мальчик — девочка), берутся за руки. По сигналу взрослого дети начинают ходьбу по периметру площадки с произнесением слов:

Мы, девчонки, мы, мальчишки, — дружные ребята.

Любим очень мы играть — мы же дошколята.

Чтоб в игре не выбывать,

Надо друга выручать.

После этих слов взрослый показывает детям карточку, на которой изображены две рядом стоящие девочки и (или) два рядом стоящих мальчика. Это значит, что в игре девочки будут выручать только девочек, а мальчики — только мальчиков. Если на карточке изображены стоящие рядом девочка и мальчик, то в данном случае девочки выручают только мальчиков, а мальчики — только девочек. Затем начинается бег с ловлей и увертыванием.

*Правила игры.* 1. После того как «пятнашка» коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение «ноги шире плеч, руки на пояс» и ждет, когда кто-то из детей его выручит — проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. 2. Нельзя пятнать «выручающего».

*Примечания*

Необходимо обратить внимание детей на соблюдение техники безопасности в этой игре. При проведении ее в зале ребенок, которого запятнали около стены или какого-то оборудования, должен отойти от них и развернуться таким образом, чтобы «выручающему» было обеспечено свободное пространство для проползания.

Бегающие дети должны быть внимательны, чтобы не наступить на руки или не ударить ногой по голове выползающего ребенка.

При проведении игры на открытом воздухе выручать можно следующим образом: ребенок, которого запятнали, ставит руки перед собой ладонями вверх, а выручающий должен три раза ласково погладить его по ладоням.

Если взрослый заметил признаки утомления средней степени у «пятнашки», игра останавливается. После игры отмечают наиболее активные мальчики и девочки, которые чаще других выручали товарищей, а также дети, которые допускали ошибки.

## **6. «Заяц любит есть морковку»**

В зале на небольшом расстоянии от стен поставлены дуги, воротики, гимнастические скамейки.

Перед началом игры выбирают «сторожа», он встает в середину зала — охраняет огород, где растет морковка. Остальные дети — «зайцы» размещаются по его периметру за оборудованием, возле стен.

По сигналу взрослого «сторож» начинает произносить слова:

Заяц любит есть морковку.

Должен делать он все ловко —

Под забором подлезать,

Тихо-тихо проползать,

Перелезть через ограду —

Получить свою награду.

В это время «зайцы» начинают двигаться к центру: ползти, перелезть через предметы и пролезать под ними, а оказавшись в середине зала — продолжают ползать. После окончания слов «сторожа» дети какое-то время еще ползают. По сигналу взрослого «сторож» очень медленно произносит слова:

Только сторож строгий я!

Разбегайтесь-ка, друзья!

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием. Пойманный «заяц» выбывает из игры.

*Правила игры.* Бег выполняется на ограниченной предметами территории. Ребенок, оказавшийся за ее пределами, автоматически выбывает из игры.

*Примечания.* Игра может проводиться на площадке на открытом воздухе. Ползание выполняется только при наличии чистой травы. Его можно заменить ходьбой и ограничиться подлезанием, а не проползанием (вместо оборудования натягивают веревку).

### **7. «Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»**

Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль «гусей», остальные — «ребята». Варианты распределения ролей:

2 «гуся» {для младшего возраста}; девочки — «гуси», мальчики — «ребята», и наоборот; дети делятся поровну и запоминают, кто будет «ребятами», а кто — «гусями» (для старшего возраста).

«Ребята» встают в круг в середине зала (площадки), берутся за руки и по сигналу взрослого начинают ходьбу, произнося текст:

Как у бабушки Маруси

Убежали как-то гуси.

Травку есть не хотят —

Догоняют ребят,

Щиплют малышей за пятки.

Убегайте без оглядки!

«Гуси» находятся за кругом и выполняют ходьбу: дети 4 лет — на месте; 5—7 лет — в полуприседе по периметру зала (площадки).

С окончанием слов «гуси» начинают «щипать» — пятнадцать детей. Ребята, которых запятнали, выбывают из игры. Они могут просто наблюдать за игрой, а могут в указанном заранее месте организовать спокойную игру — поиграть в ладошки, передавать или перебрасывать мяч из рук в руки.

### **8. «Колобок»**

Перед началом игры выбирают «лису». Этот ребенок встает на одной стороне зала (площадки). Здесь же в шеренгу располагаются остальные дети — «колобки», в руках у каждого по мячу. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте (дети 5 лет — бросать вниз и ловить после отскока), под четкое совместное произнесение слов:

Я веселый колобок, колобок.

У меня румяный бок, вкусный бок.

Я от дедушки ушел. Да, ушел!

Я от бабушки ушел. Да, ушел!

Никого я не боюсь, не боюсь,

По дорожке покачусь, покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними и кладут мячи в корзины (обручи), стоящие там. Один из ребят произносит:

Ой, беда, беда, беда, ой, беда!

Может съесть меня лиса, ой, лиса.

Очень быстро покачусь, покачусь,

Может быть, еще спасусь.

Да, спасусь!

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: «лиса» ловит «колобков».

Пойманный «колобок» выбывает из игры.

Примечания. Если игра проводится на площадке на открытом воздухе и покрытие — трава, то вместо отбивания и бросков мяча вниз используется подбрасывание вверх и ловля. Вместо прокатывания мяча толчком рук дети могут его катить, подталкивая пальцами.

### **9. «Котик и курица»**

Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль котика и курицы. Они встают на противоположных сторонах зала (площадки). Остальные дети — «цыплята» располагаются по всему пространству, где будет проходить игра, и по сигналу взрослого начинают выполнять ходьбу с полунаклонами и выпрямлением (руки за спину) — «ищут червячков», а выбранные дети — произносить свои слова.

Котик. Мама-курица сидит

И цыплятам говорит:

Курица. Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко.

Раз, два, три, четыре, пять {делает вид, что считает),

Может котик вас поймать.

С окончанием слов «котик» выбегает и старается поймать «цыплят». Ребенок, исполняющий роль курицы, пытается помешать ему: разведя руки в стороны, все время передвигается лицом к ловящему, как бы отгораживает собой «цыпленка»; «цыплята» прячутся — забегают за спину «курицы». Ребенок, которого все-таки запятнали, выбывает из игры.

Правила игры. 1. При передвижениях «котик» и «курица» не должны касаться друг друга руками. 2. «Цыплята» не трогают за спину «курицу».

Примечание. В игре 4-летних детей роль курицы исполняет взрослый.

### **10. «Лежебока кот проснулся»**

Перед началом игры выбирают «кота». Остальные дети — «птички». «Кот» садится на стул (скамейку) и делает вид, что спит. «Птички» встают друг за другом.

По сигналу взрослого «Полетели птички» ребята начинают бежать по кругу в медленном темпе. Через 10—15 секунд взрослый произносит:

Лежебока кот проснулся, Он лениво потянулся.

Ребенок-«кот» открывает глаза, потягивается — поднимает руки вверх, опускает их через стороны и произносит:

На охоту пора.

Начинается игра!

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: «кот» ловит «птичек».

Пойманная «птичка» выбывает из игры.

Варианты игры. 1. В начале игры дети встают в рассыпную и бегают в рассыпную в медленном темпе. 2. Для детей 5—7 лет можно поставить предметы — кубы, гимнастические скамейки — «деревья». «Птички» при приближении к ним «кота» могут «взлетать высоко на ветки».

Правило игры. Нельзя находиться на «дереве» больше трех счетов: один, два, три.

## 11. «Мартышки»

На противоположных сторонах зала (площадки) отмечают линии. За одной из них лежат мячи разных размеров, кегли, кубики — это «фруктовый сад». Количество предметов должно превышать количество играющих. «Сад» охраняет «сторож» — выбранный перед игрой ребенок.

Остальные дети — «мартышки», у них за пояс закреплены веревочки или ленточки («хвостики»). Они встают в круг на другой стороне зала (площадки), берутся за руки и по команде взрослого в указанном направлении начинают выполнять подскоки с ноги на ногу, весело произнося:

В далекой жаркой Африке живут стада мартышек.

Огромное количество веселых шалунишек

Набеги совершает на местные сады.

Когда они появятся — уж точно жди беды.

С окончанием слов дети разъединяют руки и бегут к «фруктам» — мячам, кеглям, — стараясь перенести их за черту на противоположной стороне зала (площадки).

Сначала «сторож» передвигается вдоль своей линии, не давая «мартышкам» сорвать фрукт. Если он увидел, что некоторым ребятам удалось взять предмет, он пускается вдогонку и старается выдернуть веревочку (ленточку). Если ему удалось это сделать до пересечения «мартышкой» линии, то она считается пойманной (этот ребенок выбывает из игры). Если ребенку-«мартышке» удалось пересечь линию, то он оставляет там предмет и бежит обратно за следующим. Бег проводится не только по прямой, но с маневрированием по всему пространству, где проводится игра.

Игра заканчивается тогда, когда взрослый досчитает до десяти после того, как последний предмет будет взят со своего места.

Затем определяется количество пойманных «обезьянок» по числу «хвостиков» в руке «сторожа». Ребята, у которых не были отобраны веревочки (ленточки), называют, сколько им удалось перенести предметов.

Правила игры. 1. Каждый раз «мартышка» может взять только один предмет. 2.

«Сторож» выдергивает веревочку (ленточку) только у того, кто бежит с предметом в руках.

### Примечания

Перед игрой особо следует обратить внимание детей на то, что при беге необходимо крепко держать предмет в руках, не допускать его падения, чтобы другие играющие о него не споткнулись. Так как бег может носить характер челночного (положил за черту предмет — развернулся для бега в обратном направлении), то важно объяснить детям, что в этой игре надо остановиться за чертой, положить предмет, спокойно развернуться в сторону играющих и только потом бежать, если ближайшее пространство свободно. Это позволит избежать лобового столкновения с другим игроком, приближающимся к черте. Взрослый останавливает игру, если он видит признаки средней степени утомления у ребенка-«сторожа» или детей, которые еще в игре.

## 12. «Медвежонок»

По всей площадке расставлены предметы — «деревья» (высотой 5—15 см — для детей среднего возраста, 5—30 см — для детей старшего возраста). Можно использовать гимнастические скамейки.

Перед началом игры выбирают «медвежат» и «пчелок». Варианты распределения ролей: «пчелки» (для среднего возраста); девочки — «пчелки», мальчики —

«медвежата», и наоборот; дети делятся поровну и запоминают, кто будет «пчелками», а кто — «медвежатами» (старший возраст).

«Пчелки» встают в круг (пару) на одной стороне площадки, а «медвежата» — около предметов. По сигналу взрослого «пчелки» начинают ходьбу по кругу с произнесением слов:

Сладкий, желтый, вкусный мед медвежонок знает.

Ох, как любит мишка мед!

Он в дупло влезает.

Зы-зы-зы, жи-жи-жи — мишеньку кусают.

Это пчелки в дупле мед свой охраняют.

В это время «медвежата», передвигаясь от одного предмета к другому, выполняют подъем на них и спуск.

С окончанием слов «пчелки» кусают (пятнают) «медвежат». Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

### 13. «Мыльные пузыри»

Перед началом игры выбирают «ловишку», который встает на одной стороне зала (площадки). Остальные ребята — «мыльные пузыри» — располагаются в рассыпную по всему пространству. По сигналу взрослого «ловишка» начинает шагать на месте, а ребята — по всей площадке, и одновременно все вместе произносят слова:

Что за чудо-шарики в воздухе летят!

Красные, зеленые — радуют ребят.

Желтые и синие из мыла пузыри

Ветерком уносятся — их скорей лови!

После слова «лови» начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнал «ловишка», выбывает из игры.

### 14. «Мыши и котята»

Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль «котят», остальные — «мыши». Варианты распределения ролей:

2 «котенка» (для младшего возраста);

девочки — «котята», мальчики — «мыши», и наоборот; дети делятся поровну и запоминают, кто будет «котятами», а кто — «мышами» (для старшего возраста).

«Мыши» распределяются в рассыпную по залу (площадке), «котята» встают по его краям. По сигналу взрослого «мыши» начинают ходить на носках (руки на поясе) в любом направлении, а «котята» обычной ходьбой передвигаются по периметру площадки, говоря слова:

Забрались в кладовку мыши,

Ходят тихо, тише, тише...

Но хозяйские котята

Тихо ходят, как мышата,

Поохотиться хотят

И поймать мышат-ребят.

С окончанием слов «мыши» разбегаются, а «котята» их ловят. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.



### 15. «На лошадке Зорьке»

Дети встают по двое друг за другом и размещаются по периметру зала (площадки), где проводится игра. В каждой паре стоящий впереди — «лошадка Зорька», а стоящий сзади в шаге от него — «наездник». «Наездник» кладет ладони на плечи впереди стоящему. По сигналу взрослого дети начинают ходьбу: «лошадки» идут с высоким подниманием бедра, а «наездники» — обычным шагом и при этом произносят слова:

На лошадке Зорьке еду,

Еду, еду не спеша.

Утомилась моя Зорька —

Едет тихо, чуть дыша.

Я лошадку распрягу —

Пусть попьет водички.

Сам я тоже (сама тоже) отдохну,

Погляжу на птичку.

С последними словами «наездники» опускают руки и садятся на пол (приседают при проведении на открытом воздухе), а «лошадки» расходятся в разные стороны подальше от своего «наездника».

По сигналу взрослого «Побежали!» «лошадки» начинают бегать в медленном темпе врассыпную. Взрослый произносит:

Зорька хочет убежать.

Надо нам ее догнать.

После этих слов сидящие дети быстро встают, и начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, поймавший «лошадку» (коснувшийся партнера рукой), «запрягает» ее — кладет руки на плечи, и пара выполняет ходьбу.

Затем дети меняются ролями.

Правило игры. Ребенок, стоящий сзади, легко держит руки на плечах товарища, не хватая за одежду, не подталкивая его вперед.

### 16. «Непоседа воробей»

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль кота. Он встает на одной из сторон зала (площадки). Остальные дети — «воробьи» встают в круг на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого «воробьи» начинают выполнять прыжки.

В зависимости от возраста и умения детей прыжки могут быть: на двух ногах; ноги врозь — вместе; смена ног в прыжке — одна вперед, другая назад; подскоки с ноги на ногу; все перечисленные виды с поворотом вокруг себя или с разными движениями рук; по 4 (8) прыжков на одной ноге. Ребенок-«кот» вместе со взрослым четко произносит слова:

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он: не замерзла лужица.

Хорохорится, храбрится!

Только «мяу» он боится!

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием: «кот» бежит за «воробьями». Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры. 17. «Одуванчик»

Перед началом игры выбирают двух детей, которые будут «ловишками». Они встают на разных сторонах площадки. Остальные дети образуют круг и берутся за руки —

это «одуванчик». По сигналу взрослого все дети начинают ходьбу («ловишки» идут за кругом, а остальные — по кругу) и одновременно произносят слова:

Одуванчик, одуванчик  
Скинул желтый сарафанчик,  
Превратился в шар воздушный,  
Шар воздушный — непослушный!

Мы его сорвать хотели,  
А пушинки полетели!

С окончанием слов «ловишки» дуют на «одуванчик» — и «пушинки разлетаются», начинается бег с ловлей и увертыванием.

Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Примечание. Для детей 4—5 лет следует выбирать только одного «ловишку».

### 18. «Петушок»

Перед началом игры выбирают «петушка». Он встает в центре зала (площадки), а остальные дети образуют вокруг него большой круг. Взрослый называет вид ходьбы, который дети будут выполнять. По его сигналу ребята начинают движение в указанном направлении, а «петушок» выполняет ходьбу в другую сторону, произнося слова:

Петушок я, петушок,  
Золотой гребешок.

Рано-рано встаю,

Голосисто пою,

Голосисто пою,

По заборчику хожу.

После этих слов дети меняют направление и/или вид ходьбы. «Петушок» продолжает:

Я по жердочке хожу,

За порядком гляжу.

«Ку-ка-ре-ку» пою,

Всех ребяток разбужу.

Ку-ка-ре-ку!

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого «петушок» разбудил — коснулся указательным пальцем, — отходит в указанное заранее место и выполняет любые общеразвивающие упражнения — «делает утреннюю зарядку».

*Вариант игры.* Ребенок 5—7 лет может выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, поставленной у стены зала.

#### Примечания

Для детей 4 лет упражнения показывает взрослый.

Виды ходьбы, используемые в игре: дети 4 лет — с высоким подниманием бедра, руки на пояс; то же с движением рук в стороны — вниз; дети 5—7 лет — То же; приставным шагом в сторону, руки на пояс; приставным шагом в сторону с движением рук в стороны — на пояс, к плечам — в стороны, в стороны — вниз.

### 19. «Пингвины»

По всему пространству зала (площадки) расставлены предметы (высотой 10—20 см). Между ними в рассыпную располагаются дети, они — «пингвины». На одной из сторон зала (площадки) встает ребенок, выбранный перед началом игры «тюленем». По сигналу взрослого «пингвины» начинают свободно передвигаться по площадке (ходить, медленно бегать), подниматься на предметы и спрыгивать с них, а «тюлень» ходит вокруг них и после знака взрослого произносит слова:

Плавают в воде пингвины,  
Забираются на льдины,  
Любят в воду с них нырять,  
Любят рыбку догонять.  
В воду прыгать им не лень.  
Только ждет их там тюлень.

После произнесения последнего слова «пингвины» разбегаются, а «тюлень» их ловит. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

### 20. «Пугало»

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль пугала. Он встает на одной стороне зала (площадки), на голове у него шляпа. Остальные дети — «птицы» встают в рассыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого «пугало» начинает выполнять любые движения руками, стоя на месте, а дети — ходить в произвольном направлении по залу (площадке), поднимая руки в стороны и опуская вниз, и произносить слова:

Как на наш огород  
Птичий налетел народ.  
Галки, воробьи, синицы —  
Им на месте не сидится.  
Урожай клюют, клюют,  
И щебечут, и поют.

Только вот боятся галки  
Человечка на палке.

Взрослый произносит:  
Пугало, скорее оживай,  
Гостей незваных разгоняй!

После этих слов «пугало» снимает шляпу и начинает ловить «птиц» — старается коснуться ею головы каждого играющего. Ребенок — «пойманная птица» выбывает из игры.

### 21. «Раз, два, три, прилетели комары»

Перед началом игры выбирают двоих детей, которые будут «играющими ребятами». Они встают в любой части зала (площадки). Остальные дети — «комары» располагаются в рассыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого ведущие начинают выполнять заранее оговоренное движение и произносить слова, а остальные ребята — бегать в медленном темпе вокруг них в рассыпную или по кругу.

Раз, два, три, прилетели комары.  
Стали комары пищать,  
Не дают нам поиграть.

Раз, два, три, надоели комары.

Надоели комары.

Комара скорей лови!

С окончанием слов «играющие ребята» заканчивают выполнение задания, и начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Примечание. «Играющие ребята» могут: выполнять ходьбу по кругу, держась за руки; играть в ладошки; каждый бросать свой мяч вниз и ловить после отскока; отбивать мяч от пола (земли).

## 22. «Рыбак»

Перед началом игры выбирают «рыбака». Он садится на пол (стул) в одном из углов зала (площадки) (в руках — гимнастическая палка), а по всему остальному пространству располагаются в рассыпную остальные дети — «рыбки». С началом произнесения «рыбаком» текста дети медленно начинают бегать (можно выполнять движения руками, как при плавании брассом):

В камышах сижу я тихо — очень опытный рыбак.

Но не ловится рыбешка, на крючке висит червяк.

Рыбка плавает, мелькает, но все мимо червяка.

И поэтому, конечно, нет движенья поплавка.

Без улова мне — никак.

Буду я ловить вот так!

С окончанием слов «рыбак» кладет в указанное место «удочку», хлопает в ладоши, показывая, что будет ловить рыбку руками, и начинает «ловить» (пятнать детей).

Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

## 23. «Саранча»

Перед началом игры выбирают ребенка — «ловца саранчи». Он встает с одной стороны зала (площадки). Остальные дети — «саранча» стайкой располагаются в любом месте. Среди них выбирают ведущего. По сигналу взрослого «ловец» начинает шагать на месте или по периметру зала (площадки), произнося текст:

Стрекоча, стрекоча, стрекоча,

Черной тучею летит саранча.

Все съедает на своем пути —

Ни листочка, ни травинки не найти.

Чтобы сад и огород сохранить,

Надо быстро саранчу переловить!

Ребята стайкой за ведущим в любом направлении выполняют медленный бег или подскоки с ноги на ногу.

После слова «переловить» начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

## 24. «Синичка»

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль синички-мамы. Остальные дети — «птенцы» встают в круг, берутся за руки и по сигналу взрослого начинают ходьбу, произнося текст:

Покинула мама-синичка гнездо.

Без мамы-синички пусто оно.

Синички-птенцы без мамы скучают,

Один за другим из гнезда вылетают.

Скорее, синичка, найди малышей,

В семейном гнезде будет всем веселей!

«Мама» в это время выполняет за кругом любые движения, имитирующие полет: стоя на месте, поднимает руки в стороны и опускает вниз; выполняет повороты туловища вправо-влево; ходит или бежит в медленном темпе в любом направлении.

С окончанием слов дети разъединяют руки и начинают бегать в медленном темпе в рассыпную по площадке. По команде взрослого «Найди малышей!» «мама» ловит «птенцов». Ребенок, которого запятнали, отходит в указанное место, где лежит большой обруч — «гнездо», и выполняет любой вид ходьбы: приставным шагом вокруг обруча лицом или спиной к центру; то же, но стоя на ободке обруча; перешагивание через обруч вперед-назад или вправо-влево боком на месте и с продвижением вдоль обруча вправо или влево. Дети, которых также «поймали», договариваются между собой и выполняют вместе любое понравившееся упражнение из числа предложенных или придуманное ими самими движение.

## 25. «Сова»

По всему пространству зада (площадки) расставлены предметы для подлезания под них и проползания под ними.

Выбирают ребенка, который будет исполнять роль совы. Он садится на стул (скамейку). Остальные дети — «мыши» располагаются в рассыпную по залу (площадке). По сигналу взрослого ребенок-«сова» начинает произносить слова:

Днем мышата веселятся,

Днем мышата все резвятся,

Так как спит сова при свете.

Это знают даже дети!

А наступит темнота —

Мыши, прячьтесь кто куда!

Ребята в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними.

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием.

Правила игры. 1. «Ловишка» не пятнает ребенка, который успел подлезть под предмет. 2. Нельзя находиться под предметом дольше трех счетов: один, два, три.

## 26. «Сороконожки»

Все играющие делятся на две равные по количеству участников подгруппы, в каждой из которых выбирают ведущего — «голову сороконожки». Остальные дети — «ножки сороконожки». Ведущие запоминают ребят своей подгруппы, затем встают в середине зала (площадки) лицом друг к другу, берутся за руки. Остальные ребята располагаются за ними в колонны, кладут ладони на плечи впереди стоящего.

По сигналу взрослого все дети начинают ходьбу приставным шагом вправо (влево) и одновременно произносят:

Как-то две сороконожки

Разыгрались на дорожке.

В «карусельку» играют,

Всеми ножками шагают.

А потом так закружились —

Друг от друга отцепились.

После слова «отцепились» ходьба прекращается, ведущие остаются стоять на месте, держась за руки, а остальные дети разбегаются.

Затем ведущие вместе произносят:

Свои ножки лови,

На другие — не смотри.

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: каждый ведущий пытается вернуть в свою колонну убежавшие «ножки». Пойманный ребенок отходит в указанное заранее для своей подгруппы место. Выигрывает ведущий, который быстрее своего товарища поймал свои «ножки» и построил ребят в колонну.

### Примечания

Если количество детей нечетное, взрослый принимает участие в качестве игрока одной из подгрупп. Ведущий может запомнить своих игроков, стоящих в произвольном построении, только посмотрев на них. А можно попросить детей построиться в две шеренги или в два круга. В этом случае каждая «голова сороконожки» запоминает свои «ножки», проходя вдоль шеренги или по кругу и произнося вслух имя каждого участника своей подгруппы.

## 27. «Тихо бегают мышата»

Перед началом игры выбирают «кота». Он встает (садится на стул, скамейку) на одной стороне зала (площадки). Остальные дети — «мышата» располагаются в рассыпную по залу. По сигналу взрослого «кот» начинает произносить слова:

Тихо бегают мышата

На носках по кладовой.

Только я все это слышу,

Старый я, но не глухой.

Тише, тише, не топчитесь,

Вот возьму и изловлю!

(Грозит пальцем.)

Котик я совсем не злобный {улыбается},

С мышками играть люблю!

Ребята в это время бегают в рассыпную по площадке.

С окончанием слов «котик» начинает догонять «мышат», и вместо простого касания рукой он их щекочет. В этой игре нет выбывающих — все продолжают бегать до ее остановки взрослым. Подсчитывается количество игроков, кого «котик» догнал и сколько раз. Выигрывают ребята, которых ему не удалось пощекотать.

## 28. «Ты с мячом играй, играй, ты число не забывай»

Количество игроков: минимум 6, максимум 20 (вся группа детей старшего возраста дошкольного учреждения), оптимальное — 10.

Пособие и инвентарь: 10 карточек с изображением натурального ряда чисел (от 1 до 10); мячи по количеству игроков.

Перед началом игры:

каждый ребенок берет мяч; дети встают в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними можно было свободно пробежать «змейкой»; взрослый (ведущий), проходя внутри круга, показывает по очередно каждому игроку карточку с изображением числа; ребенок называет число и запоминает его; взрослый озвучивает задание, которое ребята будут выполнять с мячом, и направление бега (вправо, влево по кругу).

По условному сигналу совместно со взрослым дети начинают произносить рифмовку и выполнять задание с мячом:

Ты с мячом играй, играй,

Ты число не забывай.

Один, два, три, четыре, пять...

А теперь пора бежать.

После слова «бежать» дети перестают играть, при этом мяч остается у них в руках. Затем взрослый произносит: «Внимание!» — и называет два числа. Ребята, которые слышали свои числа, кладут мяч на пол и бегут в указанном направлении «змейкой» между детьми, обегая и свои мячи. Добежав до своего места, каждый берет мяч и поднимает руки вверх. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание и при этом правильно пробежал «змейкой». Игра заканчивается, когда все дети хотя бы по одному разу приняли участие в забеге.

### Примечания

Если количество детей, желающих принять участие в игре, равно 11, то они образуют два круга, в один из которых встает взрослый; при количестве игроков 12 игра проводится в двух кругах.

Когда детей больше 12, игра может проводиться как в двух кругах, так и в одном, при этом после числа «10» взрослый снова показывает детям числа начиная с 1.

При назывании чисел взрослый выбирает их таким образом, чтобы они были присвоены детям, стоящим друг от друга через два игрока и более. В некоторых случаях можно на звать три числа — в забеге примут участие трое игроков.

Целесообразно заранее сделать карточки для ведущего на конкретное количество участников игры (14) с вариантами сочетаний чисел.

Примеры карточек

N=6: 1-4; 2-5; 3-6.

N=7: 1-4; 2-5; 3-6; или: 1-5; 2-6; 3-7; 4-1; 4-7.

N=8: 1-5; 2-6; 3-7; 4-8; или: 1-4; 2-5; 3-6; 4-7; 8-3; 8-5;

или: 1-4-7; 2-5-8; 1-3-6.

N=9: 1-4-7; 2-5-8; 3-6-9.

N=10: 1-4-7; 2-5-8; 3-6-9; 10-4-7.

- Темп и ритм произнесения текста задается взрослым в соответствии с характером движения с мячом.
- В игре могут использоваться мячи разных размеров: малые — диаметр 6—10 см; средние — 12—15 см; большие — 20 см.

*Варианты заданий с мячом малого размера:* У бросок мяча вниз одной рукой, ловля двумя руками; У бросок мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками; У бросок мяча вниз одной рукой, ловля другой рукой; У бросок мяча вниз или вверх одной рукой, ловля двумя руками, переступая на месте маленькими шагами вокруг себя;

- бросок мяча вниз или вверх одной рукой, ловля двумя руками, выполняя приставные шаги в стороны;
- бросок мяча вниз или вверх одной рукой, ловля двумя руками, выполняя ходьбу по кругу друг за другом и соблюдая первоначальное расстояние.

*Варианты заданий с мячом среднего размера:*

- бросок мяча вниз с ловлей после отскока;
- подбрасывание мяча вверх и ловля;
- чередование: бросок вниз — ловля и бросок вверх — ловля;
- бросок мяча вниз и ловля или вверх и ловля, переступая на месте маленькими шагами вокруг себя;
- бросок мяча вниз и ловля или вверх и ловля, выполняя приставные шаги в стороны;
- бросок мяча вниз и ловля или вверх и ловля, выполняя ходьбу по кругу друг за другом с соблюдением первоначального расстояния;

*Варианты заданий с мячом большого размера:*

- то же, что со средним мячом;
- отбивание мяча стоя на месте (двумя руками, одной рукой, поочередно правой, левой рукой);
- ведение мяча по кругу с соблюдением первоначального расстояния между детьми.

## 29. «Цапля»

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль цапли. Остальные дети — «лягушки». Они встают врассыпную по залу (площадке). По сигналу взрослого ребенок-«цапля» начинает выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра вдоль одной из сторон зала (площадки), произнося слова:

Птица с длинными ногами,

Цапля с тонкими ногами

По болоту шагает и лягушек считает:

«Один, два, три, четыре, пять...

Надоело считать.

Дальше — шесть, дальше — семь.

Лучше их поймаю, съем!»

Ребята в это время выполняют любые прыжки на месте или с продвижением.

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.



### 30. Эй, ловишка, выходи!

Дети встают в круг и закрывают глаза. Взрослый обходит ребят по внешнему кругу и мягко касается плеч одного из них. Он будет в игре «ловишкой». По сигналу взрослого дети открывают глаза и начинают ходить врассыпную по залу (площадке), произнося слова:

Мы шагали по площадке,  
Только строили догадки —  
Кто нас будет догонять?  
От кого нам убежать?  
Эй, ловишка, выходи!  
Нас попробуй догони!

После слова «догони» дети останавливаются, а «ловишка» встает в заранее указанное место (обруч, положенный на краю площадки; поднимается на возвышение — куб, скамейку и т. п.) и произносит:

Быстро всех переловлю.  
Я ловить ребят люблю.

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием. Пойманные дети выбывают из игры.

№ п/п	Название подвижной игры	Возраст детей (лет)	Разновидность бега	Другие виды движений
1	«Бусинки»	4-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба в колонне по одному
2	«Веселые козлики»	4-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба по кругу держась за руки
3	«Грибник»	5-7	С ловлей, увертыванием и приседанием	Ходьба на месте
4	«Друга удалось догнать?»	5-7	С ловлей и увертыванием между стоящими детьми	Ходьба на месте
5	«Дружные ребята»	5-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба в парах по кругу; проползание под ногами товарища
6	«Заяц любит есть морковку»	5-7	С ловлей и увертыванием	Ползание, проползание, подлезание, перелезание
7	«Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»	4-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба по кругу держась за руки; ходьба в полуприседе
8	«Колобок»	5-7	С ловлей и увертыванием	Отбивание мяча от пола; броски мяча вниз (вверх) и ловля; прокатывание мяча
9	«Котик и курица»	4-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба с полунаклонами и выпрямлениями
10	«Лежебока кот проснулся»	4-7	В медленном темпе по кругу или в рассыпную; бег с ловлей и увертыванием	Подъем на предметы и спуск с них
11	«Мартышки»	6-7	В прямом и обратном направлении; с ловлей и увертыванием	Подскоки с ноги на ногу по кругу держась за руки
12	«Медвежонок»	4-7	С ловлей и увертыванием	Подъем на предметы и спуск с них
13	«Мыльные пузыри»	4-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба в рассыпную
14	«Мыши и котята»	4-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба на носках
15	«На лошадке Зорьке»	5-7	В медленном темпе в рассыпную; с ловлей и увертыванием	Ходьба в парах стоя друг за другом
16	«Непоседа воробей»	4-7	С ловлей и увертыванием	Разные виды прыжков на месте
17	«Одуванчик»	4 7	С ловлей и увертыванием	Ходьба по кругу держась за руки

18	«Петушок»	4-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба с высоким подниманием бедра, приставным шагом в сторону и разным положением и движением рук
19	«Пингвины»	5-7	В медленном темпе врассыпную; с ловлей и увертыванием	Подъем на предметы и спрыгивание с них
20	Пугало	5-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба с выполнением движений рук в стороны — вниз
21	«Раз, два, три, прилетели комары»	5-7	В медленном темпе по кругу или врассыпную; с ловлей и увертыванием	Ходьба в паре по кругу держась за руки; или игра в ладошки; или броски мяча и ловля, отбивание мяча
22	«Рыбак»	5-7	В медленном темпе врассыпную; с ловлей и увертыванием	
23	«Саранча»	5-7	В медленном темпе стайкой за ведущим; с ловлей и увертыванием	Подскоки с ноги на ногу с продвижением
24	«Синичка»	4-7	С ловлей и увертыванием	Движения туловищем и руками; ходьба вокруг обруча, по обручу, перешагивание через него
25	«Сова»	4-7	В медленном темпе; с ловлей и увертыванием	Поскоки с ноги на ногу; ползание; проползание под предметами; подлезание под предметы
26	«Сороконожки»	5-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба в колонне (руки на плечах впереди стоящего) приставным шагом в сторону
27	«Тихо бегают мышата»	4-7	В медленном темпе врассыпную; с ловлей и увертыванием	
28	«Ты с мячом играй, играй, ты число не забывай»	5 7	«Змейкой» между стоящими по кругу детьми	Броски и ловля мяча; отбивание мяча
29	«Цапля»	5-7	С ловлей и увертыванием	Прыжки на месте и с продвижением
30	«Эй, ловишка, выходи!»	5-7	С ловлей и увертыванием	Ходьба врассыпную