

Картотека подвижных игр и  
упражнений для детей младшего  
возраста.



*Карточка №1*

*«Вышла курочка гулять»*

*Цель:* учить внимательно слушать взрослого, выполнять движения в соответствии с текстом.

*Описание:* дети стоят за воспитателем друг за другом.

*Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать*

*А за ней ребятки, желтые цыплятки*

*Ко-ко-ко да ко-ко-ко, не ходите далеко!*

*Лапками гребите, зернышки ищите*

*Съели толстого жука, дождевого червяка,*

*Выпили водицы, полное корытце.*



## Карточка №2

### «Хоровод»

**Цель:** учить детей водить хоровод. Упражнять в приседании.

**Описание:** дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, веселый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.  
Бух!

(При выполнении последней фразы выполняют приседания.)



## Карточка №3

### «Воробушки и автомобиль»

**Цель:** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

**Описание:** дети- «воробушки» садятся на скамейку - «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки в свои гнездышки!»- «автомобиль» выезжает из «гаража», воробушки улетают в» гнезда» ( садятся на скамейки). »Автомобиль» возвращается в «гараж».



## Карточка №4

### «Самолеты»

**Цель:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Приучать внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

**Описание:** Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полету», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полету подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.



## Карточка №5

### «Огуречик»

**Цель:** упражнять детей выполнять бег враспынную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

**Описание:** На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

«Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет».

Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.



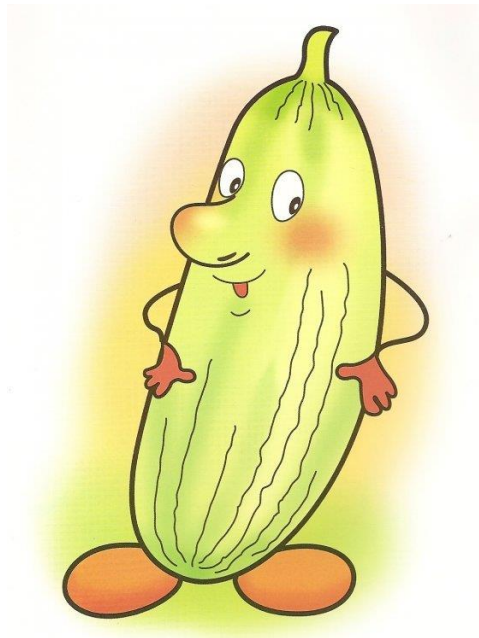
## Карточка №6

### «Кабачок»

**Цель:** развивать умение водить хоровод и действовать по слову воспитателя.

**Описание:** предложите детям взяться за руки, водим хоровод. В середину круга «садим» кабачок. На последних словах кабачок танцует, потом выбирает другой кабачок.

Кабачок, кабачок,  
Тоненькие ножки,  
Красные сапожки  
Мы тебя кормили,  
Мы тебя полили.  
На ноги поставим,  
Танцевать заставим.  
Танцуй, сколько хочешь,  
Выбирай, кого захочешь.

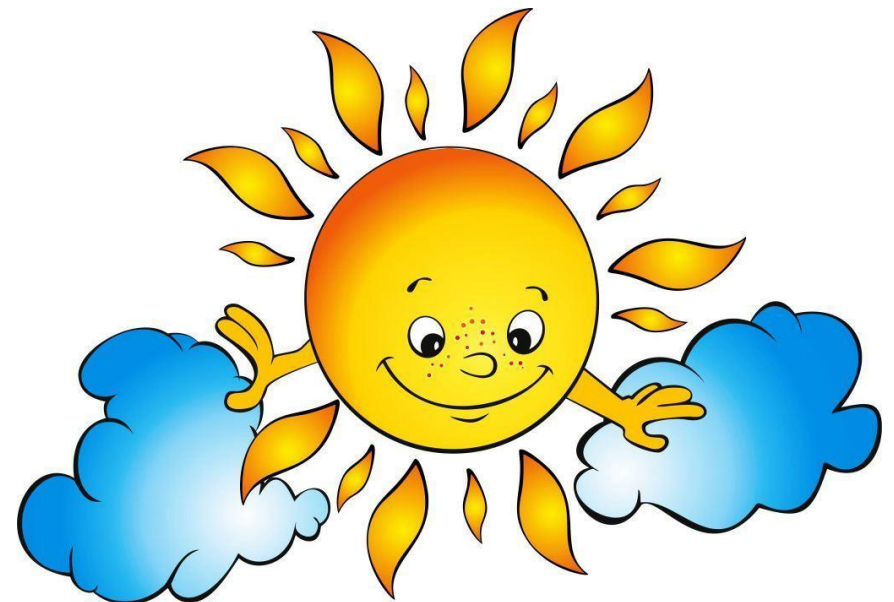


## Карточка №7

### «Солнышко и дождик»

**Цель:** учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу.

**Описание:** дети сидят на скамейке. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов: «Дождик! Скорее бегите домой!» они возвращаются на свои места. Когда педагог скажет: «Солнышко выглянуло! Можно идти гулять» - игра повторяется.



## Карточка №8

### «Лохматый пес»

**Цель:** учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.

**Описание:** один из детей изображает пса, остальные дети тихонько подходят к нему под чтение стишка и начинают его трогать, тереть. Пес вскакивает, лает и пытается поймать детей. Пойманный ребенок становится псом.



## Карточка №9

### «У медведя во бору»

**Цель:** учить бегать по сигналу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

**Описание:** выбирается «медведь», который садится в стороне на стульчик. Остальные дети ходят вокруг него, «собирают грибы-ягоды» и приговаривают:

*У медведя во бору, грибы, ягоды беру,*

*А медведь сидит, и на нас рычит.*

*С последним словом «медведь» встает со стула, дети разбегаются, «медведь» их ловит.*



## Карточка №10

### «Зайчик беленький сидит»

**Цель:** учить действовать согласно словам текста; упражнять в прыжках на двух ногах; имитировать движения зайцев.

**Описание:** дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель рассказывает стихотворение и показывает движения.

*Зайка беленький сидит, и ушами шевелит.*

*Вот так, вот так, и ушами шевелит. (2 раза)*

*Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть (хлопает в ладоши).*

*Вот так, вот так, надо лапочки погреть. (2 раза)*

*Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать (прыгает)*

*Вот так, вот так, Надо зайке поскакать. (2 раза)*

*Волк зайчишку испугал.*

*Зайка прыг и убежал.*



## Карточка №11

### «Мышеловка»

**Цель:** учить бегать, подлезать, ориентироваться.

**Описание:** дети делают круг, взявшись за руки – это мышеловка. Один или двое детей – «мышки». Они вне круга (вбегают и выбегают из круга) Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, произносят слова:

*Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели!*

*Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас!*

*Вот захлопнем мышеловку*

*И поймаем сразу вас!*

*С последними словами «мышеловка захлопывается» дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга «мышки» считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие «мышки».*



## Карточка №12

### «Карусели»

**Цель:** Развивать у детей равновесие в движении, навык бега. Повышать эмоциональный тонус. Выполнять движения в соответствии с текстом.

**Описание:** Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держат в руках обруч с привязанными к нему разноцветными ленточками, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель произносит слова:

*Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,*

*А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом!*

*Тише, тише, не бегите, карусель остановите,*

*Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!*



## Карточка №13

### «Пузырь»

**Цель:** научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

**Описание:** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко к друг другу. Воспитатель произносит слова:

*Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,*

*Оставайся такой да не лопайся!*

*Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают, говоря: «Хлоп!» Можно предложить детям после слов: «Лопнул пузырь!» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш». Затем дети снова надувают пузырь – отходят назад, образуя круг.*



## Карточка №14

### «Снежинки и ветер»

**Цель:** развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

**Описание:** Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети – «снежинки» передвигаются по площадке, изображают полет снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.

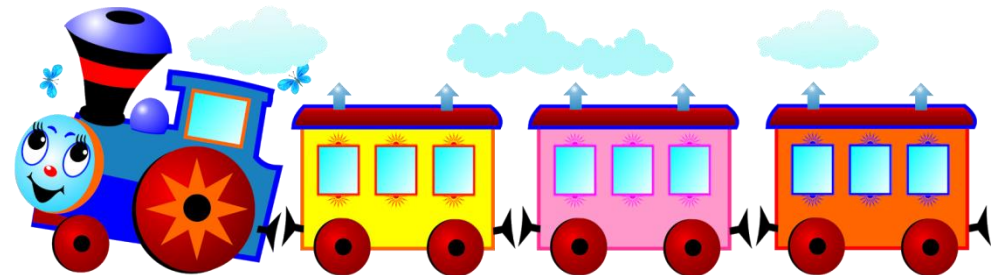


## Карточка №15

### «Поезд»

**Цель:** учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить свое место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

**Описание:** дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель дает гудок, и «поезд» начинает двигаться вперед сначала медленно, потом быстрее, быстрее, переходя на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.





## Карточка №16

### «Кот и воробышки»

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

**Описание:** «Кот» располагается на одной стороне зала, а дети- «воробышки» - на другой. Дети (воробышки) приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:

Котя, котенька, коток,

Котя – черненький хвосток,

Он на бревнышке лежит

Притворился будто спит.

На слова « будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»

- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик.



## Карточка №17

### Найди флажок

**Цель:** учить ориентироваться в пространстве.

**Описание:** дети сидят на стульях по одну сторону комнаты. Воспитатель предлагает им закрыть глаза, а сам тем временем раскладывает флажки (по количеству детей) в разных местах комнаты. Тот, кто найдет флажок, подходит к воспитателю. Когда все дети найдут, он предлагает пройти с флажками по комнате, а затем сесть на свои места. Игра повторяется.

**Указания:** флажки должны быть одного цвета, в противном случае при выборе флажка могут возникнуть конфликты. Флажки надо раскладывать так, чтобы дети могли их легко найти и достать.



## Карточка №18

### Мой веселый звонкий мяч

**Цель:** обучать умению прыгать на двух ногах.

**Описание:** дети сидят на стульчиках с одной стороны комнаты. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и проделывает упражнения с мячом. Он показывает, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает:

«Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскач?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой!

Затем он вызывает 2-3 детей и предлагает им попрыгать вместе с мячом, сопровождая их чтением стихов. Закончив стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.



## Карточка №19

### По тропинке

**Цель:** Развивать координацию движений, внимательность.

**Описание:** воспитатель кладет на полу 2 параллельные веревки длиной 2,5-3м на расстоянии 25-20см. Он рассказывает, что малыши пойдут гулять по лесу. Идти надо осторожно по узкой тропинке. Дети идут медленно друг за другом между веревками. Потом возвращаются.



## **Карточка № 20**

### **Перешагни через палку**

**Цель:** обучать умению перешагивать, развивать координацию движений.

**Описание:** на пол посередине комнаты кладут параллельно 2 палки ( на расстоянии 1 м). На одной стороне комнаты ставится стул с флажком на сиденье. Дети находятся на другой стороне комнаты. Ребенок становится в 2-3 шагах от палок лицом к ним. По указанию воспитателя он идет до первой палки, перешагивает сначала через нее, затем через вторую палку. Идет к стулу, берет флажок, поднимает вверх и машет им. Затем кладет флажок на стул, отходит в сторону и возвращается на свое место. Задание выполняет следующий.

**Указания:** если после нескольких повторений это задание окажется для детей легким и они будут быстро и уверенно его выполнять, следует усложнить упражнение: положить на пол параллельно 4-6 палок или несколько обручей и предложить малышам перешагивать через них.

## **Карточка №21**

### **Попади в ворота**

**Цель:** развивать координацию движений, глазомер.

**Описание:** дети сидят на скамейке, недалеко от них проведена линия, а на расстоянии 2-3 шагов от нее стоят ворота (дуга). Ребенок встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в ворота. Прокатив 3-4 мяча, он собирает их. Задание выполняет следующий.

**Указания:** мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Когда дети освоят попадание в ворота, можно дать им задание сбивать кеглю.



## Карточка №22

### Целься вернее

**Цель:** развитие координации движений, глазомера.

**Описание:** дети стоят в кругу, каждый держит в руке маленький мячик или мешочек с песком. В центре круга большая корзина (расстояние от цели до детей не более 1,5м-2м). По сигналу воспитателя дети замахиваются и бросают мяч в корзину.

Подходя к корзине, берут по одному мячу, возвращаются на свои места и снова бросают в цель.

**Указания:** при метании в цель детям этого возраста больше всего нравятся игры, в которых мяч(мешочек)попадает в действительную цель, а не условную. Лучшие всего, если предмет может в ней задерживаться.



## Карточка №23

### «Гуси»

**Цель:** обучать умению бегать, не толкая друг друга.

**Описание:** гуси-дети становятся у одной стены, они на лужке щиплют траку. Воспитательница стоит у противоположной стены. На ее призыв:

«Гуси серые домой!»

все дети бегут к ней. По ее приказу:

«Гуси, гуси, на лужок!»

Все бегут обратно к стене. Игра продолжается, пока в детях царит живой интерес.



## Карточка №24

### Доползти до погремушки

**Цель:** развивать координацию при выполнении движения – ползания.

**Описание:** дети сидят на стульчиках, поставленных вдоль одной стены комнаты. На расстоянии 4м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погреметь (или помахать флажком), затем положить на пол и вернуться на свое место.

**Указания:** в игре одновременно могут участвовать 3-5 человек. Малыши не занятые в упражнении, перед его началом произносят: «Раз, два, три, ползи!»



## Карточка № 25

### Прокати мяч

**Цель:** научить детей прокатывать мяч в заданном направлении.

**Описание:** дети садятся на пол в кружок (ноги врозь), воспитатель стоит в центре круга с мячом в руках. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Малыши ловят мяч и катят его воспитателю.



## Карточка № 26

### Лови мяч

**Цель:** развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

**Описание:** дети становятся в кружок. Воспитатель в центре, в руках у него большой мяч. Педагог говорит: «Юра, лови мяч!» - и бросает мяч мальчику. Тот ловит мяч и бросает его воспитателю.

**Указания:** педагог следит, чтобы дети энергично бросали мяч двумя руками снизу, ловили, слегка вытягивая руки вперед и захватывая кистями, не прижимая к груди.



## Карточка № 27

### Где звенит?

**Цель:** развивать слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.

**Описание:** дети сидят или стоят группой по одну сторону комнаты. Воспитатель предлагает им отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется за дверь. Воспитатель предлагает послушать, где звенит колокольчик, и найти его. Дети идут на звук колокольчика, находят его и снова собираются около воспитателя. Няня прячется в другое место. Игра повторяется.

**Указания:** воспитатель отвлекает детей, чтобы они не смотрели, куда прячется няня. Звонить в колокольчик надо сначала тихо, потом погромче. При неоднократном повторении игры звонить в колокольчик вместо няни может кто-либо из детей, участвующих в игре.



## Карточка № 28

### «Воробышки»

**Цель:** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

**Описание:** дети – «воробышки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель читает:

*Воробышки по лужам прыгают, кружатся;*

*Ножки замочили, крылья распустили,*

*Крыльями по луже бьют, мутную водицу пьют*

*Ки... и улетели.*

Дети разбегаются во все стороны, изображая летающих воробьев. На сигнал воспитателя опять собираются и игра возобновляется.



## Карточка № 29

### «Вороны и собачка»

**Цель:** научить детей подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу.

**Описание:** выбирается «собачка», остальные дети – «вороны».

*Возле елочки зеленой прыгают,*

*Скачут, каркают вороны: «Кар! Кар! Кар!»*

*Тут собачка прибежала (убегают)*

*И ворон всех распугала: «Ав! Ав! Ав!»*



## **Карточка № 30**

### **Не наступи на линию**

**Цель:** обучать умению ползать на четвереньках, умение ориентироваться в пространстве.

**Описание:** Воспитатель проводит на полу 2 параллельные линии длиной 3-4м (на расстоянии 40-50см друг от друга). Играющие поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не наступать на них. В конце коридора ребенок встает, поднимает обе руки вверх, потягивается, затем возвращается к исходному положению.

**Указания:** для игры можно использовать и доску (дорожку), положенную на пол.



## **Карточка № 31**

### **Игры в круге**

**Цель:** развивать понимание речи, слух и двигательную активность.

**Описание:**

1) Можно начать с такой игры - вы водите хоровод со своим малышом и поете какую-нибудь песенку, а в конце добавляете слова «и тут все упали», и сами падаете. После нескольких попыток большинство детей начинают понимать эти слова. (Если добавите в песню еще одну строчку, которая будет заканчиваться словами «А теперь все поднялись», то эта игра поможет выучить и эти слова).

2) Другим детям песенка начинается словами «Вот так». Продолжите эту строчку простыми действиями, которые ребенок сможет изобразить, например: «Вот так мы топаяем ногами, хлопаем руками...»

**Указания:** После многократных повторений у детей все получится.

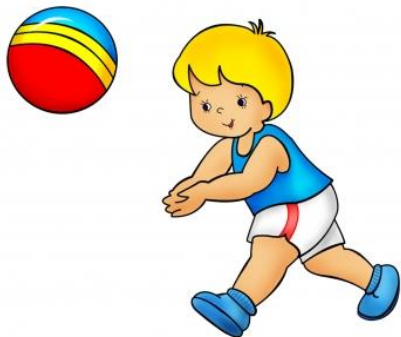


*Догони мяч*

*Цель:* обучать умению играть с мячом.

*Описание:* Дети играют на площадке. Воспитатель подзывает нескольких малышей, предлагает им побегать за мячом и поиграть с ним. Называя имена детей, воспитатель снова поочередно раскатывает мячи в разных направлениях. Ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит педагогу. Воспитатель снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

*Указания:* в игре может участвовать 8-10 детей. Можно рассыпать сразу все мячи, чтобы дети бежали одновременно за ними.



*Догоните меня*

*Цель:* развивать двигательную активность.

*Описание:* Дети сидят на стульчиках или скамейке на одной стороне площадке или комнаты. «Догоните меня!» - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети стараются его поймать. Когда дети подбегают к нему, воспитатель останавливается со словами: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети бегут на свои места.

*Указания:* Вначале игру целесообразно проводить с помощью небольшой группы детей, затем количество желающих можно увеличить до 10-12 человек. Воспитатель не должен бежать от детей быстро. Когда дети его догонят, следует похвалить их, сказать, что они хорошо бегают.



*Птички в гнездышках*

*Цель:* развивать внимание, умение прыгивать с возвышения.

*Описание:* Дети становятся на небольшое возвышение – доску, скамейку, расположенную на одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки». Дети прыгивают с возвышений и бегают, размахивая руками - летают. Они приседают, «клюют» зернышки. На слова воспитателя: «Дождик пошел, все птички спрятались в гнездышки!» - дети бегут на свои места.

*Указания:* перед проведением игры необходимо приготовить количество скамеек, чтобы всем хватило места свободно встать.



*Поезд (игра с пением)*

*Цель:* развивать интерес к игре, внимание.

*Описание:* Дети сидят на стульях, поставленных один за другим.

*Воспитатель поет песенку:*

*Вот поезд наш едет, колеса стучат,*

*А в поезде нашем, ребята сидят.*

*Чу-чу, чу-чу, чу-чу, бежит паровоз,*

*Далеко, далеко, ребят он повез*

*Но вот остановка....*

*С окончанием игры дети встанут со своих мест, выйдут из вагона и гуляют. Затем Воспитатель говорит: «Скорее садитесь в поезд, поедem дальше!». Ребята садятся, вместе с воспитателем дают гудок – и поезд едет дальше.*

