



# Картотека рухливих ігор (середній вік)





# Зміст



1. «Кошенята й щенята»
2. «Кролики»
3. «Переліт птахів»
4. «Лови, кидай, падати не давай»
5. «М'яч через сітку (мотузку)»
6. «Збий булаву»
7. «Школа м'яча»
8. «Кеглі»
9. «Зайці й вовк»
10. «Лисиця в курнику»
11. «Зайчик сірий умивається»
12. «Жабки і журавлі»
13. «Горобчики»
14. «Знайди собі пару»
15. «Кольорові автомобілі»
16. «Про Катрусю і цапка»
17. «Пташки і кіт»
18. «Іменинний пиріг»
19. «Пастух і стадо»
20. «Качечка»
21. «Прапорці»
22. «Не дзвони»
23. «Діти і вовк»

# Зміст



24. «Будь уважним»
25. «Мотальщики»
26. «Швидко візьми, швидко поклади»
27. «Побудуй башту»
28. «Яка пара швидше донесе повітряну кульку»
29. «Кому дістанеться кегля»
30. «Хто швидше перенесе предмети»
31. «Не замочи ніг»
32. «Подзвони у брязкальця»
33. «Знайди, де заховано»
34. «Знайди і промовчи»
35. «Хто вийшов»
36. «Відгадай за голосом»
37. «У лісочку на горбочку»
38. «Карлики та велетні»
39. «Лелека»
40. «Бережи предмет»
41. «Гарячий м'яч»





## «Кошенята й щенята»

**Мета:** удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та перелазити через гімнастичну лаву; розвивати швидкість і спритність.

**Обладнання:** гімнастична стінка, лави.

**Хід.** Діти об'єднуються у дві підгрупи — «кошенят» і «щенят». «Кошенята» знаходяться біля гімнастичної стінки, «щенята» — на протилежній стороні майданчика в будиночках за гімнастичними лавками. Вихователь пропонує першій групі дітей — «кошенятам» — побігати легко, м'яко.

**Вихователь:**

*Ці маленькі кошенята  
Мають гострі зубенята.*

*Мордочки привітні,  
Лапки оксамитні.*

*На слова вихователя:  
Всі тікайте кошенята,  
Йдуть гуляти щенят*

— друга група дітей перелазить через лавки і біжить за «кошенятами» і гавкає: «Гав-гав-гав!» «Кошенята», нявкаючи, швидко залазять на гімнастичну стінку.

«Щенята» повертаються у свої будиночки. Після 2–3 повторень діти міняються ролями, і гра триває.

## «Кролики»

**Мета:** Вправлятися з підповзання, з бігу, зі стрибків на 2 ногах; розвивати у дітей вміння рухатися в колективі, знаходити своє місце на майданчику..

**Хід.** З одного боку майданчика відкреслюються кола – клітки кроликів. Попереду них ставляться стільчики, до них вертикально прив'язуються обручі або простягається шнур. З протилежного боку ставиться стілець – будинок сторожа. Між будинком та клітками кроликів – луки. Вихователь ділить дітей на маленькі групи по 3-4 людини. Кожна група стає в окреслене коло. «Кролики сидять у клітках!» - каже вихователь. Діти сідають навпочіпки – це кролі у клітках. Вихователь по черзі підходить до клітин і випускає кроликів на травичку. Кролики пролазять крізь обруч та починають бігати і стрибати. Вихователь каже «Біжіть в клітки!». Кролики біжать додому і повертаються в свою клітку, пролазячи знову крізь обруч. Потім сторож знову їх випускає.

### **Правила:**

Кролики не вибігають, доки сторож не відкриє кліток. Кролики повертаються після сигналу вихователя «Швидше до кліток!».

**Варіанти:** В кожен клітку поставити лавочку чи стільчик за кількістю кроликів.



## «Переліт птахів»

**Мета:** удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці; розвивати спритність і швидкість.

**Обладнання:** гімнастична стінка, лава або колода.

**Хід.** Вихователь домовляється з дітьми, що зала (майданчик) — це «море», а «пароплав» — гімнастична стінка, лава або колода. Діти - «пташки» перелітають через «море» (бігають у різних напрямках, виконують рухи, наслідуючи пташок). На звук «у-у-у», що означає завивання бурі, «пташки» рятуються (вилазять на гімнастичну стінку, стають на лаву, колоду). Коли буря вщухне, «пташки» знову починають «літати».

**Рекомендації до гри:** вихователеві потрібно стежити, щоб, піднімаючись на гімнастичну стінку, діти не пропускали щаблів, не наштовхувались одне на одного і нагадувати їм про це.



## «Лови, кидай, падати не давай!»

**Мета:** удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; виховувати увагу та спостережливість.

**Обладнання:** м'яч.

**Хід.** Діти стоять у колі, вихователь — у центрі з великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині.

**Вихователь:**

*В мене є веселий м'ячик,  
Він літає, він і скаче.  
М'ячик наш лови, кидай,  
Але падать не давай!*

Діти ловлять м'яч і знову кидають вихователеві, який у цей час промовляє: «Лови, кидай, але падать не давай!»

Через деякий час вихователь промовляє:

*Дружно дітоньки усі,  
Пострибайте, як м'ячі!*

Діти стрибають на обох ногах, наближаючись до вихователя. Він піднімає м'яч над головою і промовляє:

*Треба вам усім тікати,  
М'ячик буде доганяти!*

Діти тікають, а вихователь кидає м'яч об землю, ловить його, і гра повторюється.

**Рекомендації до гри:** Діти ловлять м'яч обома руками, не притискуючи до грудей, і кидають вихователеві обома руками від грудей. Вихователеві слід назвати дітей, які правильно кидають і ловлять м'яч.



## «М'яч через сітку»

**Мета:** удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати швидкість і спритність.

**Обладнання:** спортивна зала або майданчик, сітка, м'ячі.

**Хід.** П'ятеро-шестеро дітей стають по обидва боки сітки, натягнутої на висоті 130–150 см. Вони перекидають великі м'ячі одне одному через сітку. Дитина, спіймавши м'яч, перекидає його у зворотному напрямку своєму партнерові. На чийй стороні м'яч більше разів торкався землі, той і програв.

**Рекомендації до гри :** М'яч передається обома руками від грудей або зверху. Ловлять м'яч обома руками. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся сітки або землі.

## «Збий булаву»

**Мета:** удосконалювати вміння прокочувати м'яч обома руками знизу; розвивати спритність та окомір.

**Обладнання:** м'ячі, булави.

**Хід.** Підгрупа дітей (шестеро-восьмеро осіб) стають у шеренгу вздовж риски, яку накреслено на землі. Кожний із них тримає м'яч (діаметром 10–12 см). На відстані 3–4 м від риски поставлено 6–8 булав.

**Вихователь:**

*У шеренгу треба стати,  
Будем булаву збивати,  
М'ячики свої кидайте,  
Гру веселу починайте!*

Діти прокочують м'ячі по підлозі обома руками, намагаючись збити булаву. Гра повторюється з іншою підгрупою.





## «Школа м'яча»

**Мета:** удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати спритність та окомір.

**Обладнання:** м'ячі для кожної дитини.

**Хід.** Кожна дитина має м'яч (діаметром 12–15 см) і виконує з ним такі вправи:

**1. М'яч угору.** Підкидає м'яч і ловить обома руками (5–6 разів). Підкидає м'яч угору, плече в долоні й ловить м'яч обома руками (5–6 разів).

**2. М'яч об землю.** Кидає сильно м'яч об землю, щоб він підскочив, і ловить його обома руками. Підкидає м'яч угору і ловить обома руками після того, як він відскочить від землі (6–8 разів).

**3. М'яч об стінку.** Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку. Кидає м'яч об стінку, плескає в долоні й ловить його. Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку від землі (8–10 разів).

**Рекомендації до гри:** Можна застосовувати маленький м'яч, який діти кидають то правою, то лівою рукою, а ловлять обома руками.



## «Кеглі»

**Мета:** удосконалювати вміння прокочувати кулі однією рукою; розвивати окомір і влучність.

**Обладнання:** кулі, кеглі.

**Хід.** Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15–20 см одна від одної у 2–3 ряди по 3–4 штуки.

На відстані 3–3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з кулькою в руках стають на визначену лінію і сильним поштовхом котять кульку по рівній доріжці, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить кулю вдруге, але вже лівою рукою, а потім передає іншому гравцеві. Виграє дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів.

**Рекомендації до гри:** Кулю необхідно прокочувати, не виходячи за лінію. Той, хто прокочував кулю, ставить на місце збиті кеглі та підбирає кулі. Відстань до кеглів





## «Зайці й вовк»

**Мета:** удосконалювати навички стрибків на обох ногах і швидкого бігу; розвивати увагу та спритність.

**Обладнання:** спортивний майданчик, маска вовка.

**Хід.** На одному кінці майданчика (зали) — «ліс». З-поміж дітей вихователь обирає «вовка», який ховається за «кущем» (стільцем). Решта дітей — «зайчики» стоять на протилежному боці майданчика за лінією.

**Вихователь:**

*Ось зайчики сіренькі по лісу стрибають,  
(діти бігають усім майданчиком (залою) та стрибають)*

*Дуже вони обережні, на вовка чекають!*

*Пострибали зайці трішки, та втомилися і сплять,*

*Тільки вушка їх довгенькі із-за кущиків стирчать.*

*(Діти присідають, удають, ніби сплять.)*

*Зайчики, поспішайте,*

*Вовк за деревом, тікайте!*

«Зайчики» прокидаються і тікають, а «вовк» ловить їх.

Згодом обирають іншого «вовка», і гра повторюється.

**Рекомендації до гри:** Вихователеві не обхідно стежити, щоб «зайці» стрибали легко, на обох ногах, бігали всім майданчиком (залою), не наштовхуючись одне на одного.

# «Лисиця в курнику»



**Мета:** удосконалювати навички стрибка в глибину і швидкого бігу; розвивати спритність і кмітливість.

**Обладнання:** гімнастичні лави, маска лисиці.

**Хід.** На одному боці майданчика (зали) за лінією ставлять гімнастичні лави (заввишки 20 см). Це -«курник». На протилежному — намічають «нору» для «лисиці».

Середина — «подвір'я».

Обирають «лисицю», решта — «курчата». Вони ходять «подвір'ям, шукають собі їжу».

**Вихователь:**

*Кури по двору гуляють  
Та зернят собі шукають.  
Ось лисиця рудохвоста,  
До курей біжить у гості!  
Тож тікайте, хто куди,  
Щоб не сталося біди!*

На слова вихователя «Тож тікайте, хто куди, щоб не сталося біди!» «курчата» тікають до «курника», ховаються від «лисиці» й злітають на «сідало» (стають на лаву). «Лисиця» ловить «курчат». Гра завершується, коли «лисиця» спіймає одне чи двоє «курчат» (торкнеться їх рукою).

**Рекомендації до гри:** «Курчата» тікають лише після сигналу вихователя. «Лисиця» не ловить «курчат» за лінією. Коли діти добре засвоять правила гри, слід обрати «півника», який кукурікатиме, побачивши, що «лисиця» виходить зі своєї «нори». Якщо дітей багато, замість лав можна використати гімнастичну стінку.





## «Зайчик сірий умивається»

**Мета:** удосконалювати навички стрибків на обох ногах просуваючись уперед, Виховувати увагу та вміння виконувати рухи відповідно до тексту і швидкого бігу; розвивати увагу та спритність.

**Обладнання:** маски зайчиків.

**Хід.** Діти стають в коло. Всередині — "зайчик". *Всі промовляють за вихователем:*

*Зайчик сірий умивається,  
Мабуть, в гості він збирається.  
Вимив носик, вимив хвостик,  
Вимив вуха, витер сухо!*

Зайчик виконує рухи відповідно до тексту. Потім стрибає на обох ногах — іде в гості до когось з дітей. Та дитина, до якої він прийшов, міняється з ним місцями — стрибає в центр кола. Гра закінчується, коли зміниться 4-5 зайчиків.

**Рекомендації до гри:** «Зайчик» виконує рухи відповідно до тексту: стрибає на обох ногах, просуваючись уперед до одного з дітей, які сидять на стільчиках або на килимі (у залі, кімнаті).

# «Жабки і журавлі»



**Мета:** удосконалювати навички стрибка на обох ногах і швидкого бігу; виховувати увагу, кмітливість.

**Обладнання:** маски жабок, журавлів.

**Хід.** Вихователь об'єднує дітей у дві однакові підгрупи. Одна з них — «жабки», друга — «журавлі». **На слова вихователя:**

*У болоті ці квакушки  
Рот роззявили по вушка,  
Дуже гарно всі стрибають  
І комариків шукають!*

— «жабки» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою.

**Вихователь:**

*А голодні журавлі з неба поглядають,  
Довгими дзьобами жабенят шукають.*

Діти - «журавлі» бігають майданчиком (залою), піднімаючи та опускаючи руки, наче крила. **Вихователь:**

*Жабки - квакушки,  
Журавлі сідають,  
У болото швидко ховайтесь,  
Під каміння добре заривайтесь!*

«Журавлі» наздоганяють «жаб».

При повторенні гри діти міняються ролями. Виграє та підгрупа дітей, яка більше зловить «жабок».

**Рекомендації до гри:** Спійманим вважається той, кого торкнеться «журавель». Можна намалювати коло — це «болото». «Журавлі на болоті» «жаб» не ловлять. «Журавлі» можуть кілька секунд постояти на обох ногах.



# «Горобчики»

**Мета:** вправляти у стрибках на обох ногах, просуваючись у різні сторони майданчика; розвивати увагу, уміння швидко знаходити своє місце.

**Обладнання:** стільці, маска мами-горобчихи.

**Хід.** Діти - «горобчики» і «мама-горобчиха»(вихователь) сидять на стільчиках - «гніздах» і вдають, що сплять.

**Вихователь:**

*У гніздечках горобці живуть,  
І рано-рано всі встають,  
Дітям спати не дають.  
Вони голосно співають,  
І стрибають, і літають!*

«Горобчики» розплющують очі й голосно промовляють: «Цвірінь-цвірінь!» Потім діти починають бігати і стрибати. **Мама-горобчиха:**

*Досить бігати, стрибати,  
Час уже відпочивати!*

«Горобчики» поспішають до стільчиків і сідають. Вихователь відзначає дітей, які стрибали легко і першими повернулися на місце. Гра повторюється.

**Рекомендації до гри:** вихователь стежить за тим, щоб діти стрибали на обох ногах легко і тихо, сиділи стільчику правильно, голову, тулуб тримали рівно, заплющували очі. Коли діти запам'ятають правила, їх можна об'єднати у два-три «гніздечка». «Горобці»

# «Знайди собі пару»

**Мета:** учити дітей бігати в різних напрямках, не наштовхуватись одне на одного. Виховувати увагу, вміння орієнтуватися в просторі, слухати сигнали вихователя.

**Хід.** Діти стають парами. **Вихователь каже слова:**

*«Кожен пару свою має,  
поряд грається, гуляє.  
За сигналом розійдіться,  
пострибайте, посміхніться.  
Майданчиком пройдіть...  
Пару знов свою знайдіть!»*

За умовним сигналом (удари в бубон, свисток) діти розходяться або розбігаються по майданчику. За другим сигналом - два удари в бубон – діти стають парами. Тому, хто тривалий час шукає пару, діти проговорюють: (Називають ім'я дитини), поспішай, швидше пару обирай!

**Рекомендації до гри:** діти стають парами і розбігаються тільки за сигналом. При кожному повторенні гри пари міняються. Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти використовували всю площу зали (майданчика), не штовхалися й швидко утворювали пари.



# «Кольорові автомобілі»

**Мета:** Вправляти дітей ходьбі, удосконалювати вміння бігати, розвивати у дітей увагу, вміння розрізняти кольори, діяти за зоровим сигналом.

**Обладнання:** 3 прапорця зеленого, жовтого та червоного кольорів, маски автомобілів для дітей таких же кольорів.

**Хід.** Діти сидять уздовж стіни, вони - автомобілі. Кожній дитині одягається маска якого - небудь кольору. Вихователь стоїть обличчям до гравців, в центрі. В руці - 3 кольорових прапорця, за кольорами світлофора. Піднімає прапорець, діти, які мають маску цього кольору біжать по майданчику в будь-якому напрямку, на ходу вони гудуть, наслідуючи автомобіль. Коли вихователь опустить прапорець, діти зупиняються, і за сигналом *«Автомобілі повертаються!»* - направляються кроком в свій гараж. Потім вихователь піднімає прапорець іншого кольору, але може підняти і 2 , і всі 3 прапорці разом, тоді всі машини виїжджають з гаража.

**Варіанти:** Розкласти по кутах орієнтири різного кольору. На сигнал *«Автомобілі виїжджають»*, в цей час поміняти місцями орієнтири. Запропонувати дітям згадати різні марки автомобілів.

**Рекомендації до гри:** Виїжджати з гаражів можна тільки за сигналом вихователя, повертатися в гараж теж по сигналу. Якщо прапорці опущені, автомобілі не рухаються.

# «Про Катрусю і цапка»

**Мета:** удосконалювати навички ходьби; виховувати увагу, пам'ять.

**Обладнання:** віночок для «Катрусі», різки для «цапка».

**Хід.** Діти стоять у колі, обличчям усередину і тримаються за руки. Одна дитина — «Катруся», друга — «цапок». Вони стоять за колом.

**Під пісню вихователя:**

*Вийшла Катя погуляти в зелений садок,  
А за нею по садочку тупотить цапок.*

*Наставляє свої різки цапеня руде,*

*Повертає на доріжку, де Катруся йде!*

— діти рухаються по колу ліворуч, а «Катруся» і «цапок» — праворуч. Після останніх слів вони зупиняються. У коло входять «Катруся» і «цапок». «Цапок» «наставляє різки» на «Катрусю» (піднімає долоні рук до голови). Діти, стоячи в колі, **співають:**

*Ти рогатий, бородатий,*

*Утікай, цапок.*

*Ми Катрусеньку маленьку*

*Просимо в танок.*

Діти вклоняються «Катрусі» й правою рукою запрошують її на танок. Усі танцюють. Гра повторюється з новими дійовими особами.

**Рекомендації до гри:** Діти ходять по колу за вказівкою вихователя. Коли «Катруся» і «цапок» входять у коло, діти піднімають руки.





## «Пташки і кіт»

**Мета:** удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати спостережливість та кмітливість.

**Обладнання:** маска кота, стілець для кота.

**Хід.** Діти — «пташки» стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і удає, що спить. **Вихователь проговорює:**

*Білий котик спить на лаві*

*Серед нашого двора.*

*Прилетіли пташенята.*

*Та як крикнуть раптом:... («Кра!»)*

Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком, разом із вихователем звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони дружно кричать: «Кра!» «Кіт» прокидається і кричить: «Няв!» Діти-«пташки» біжать урозтіч, а «кіт» ловить їх. Той, кого торкнувся кіт, вважається спійманим і йде на середину кола. Коли зловлять 2-3 пташки - вибирається новий «кіт». Гра повторюється з іншим «котом».

**Рекомендації до гри:** «Кіт» не розплющує очей, поки не почує слово «Кра!». Спійманими слід уважати тих, кого «кіт» торкнувся рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути «котом» (щоб діти навмисно не піддавались)

# «Іменинний пиріг»



**Мета:** удосконалювати навички ходьби по колу; виховувати пам'ять та увагу.

**Хід:** Діти стоять у великому колі, одна дитина (іменинник) — усередині. **На слова вихователя:**

*Принесли у дитсадок  
Іменинний пиріжок*

(діти ходять по колу).

*Ось такий вузенький,*

(руки піднімають уперед, долоні одна проти одної)

*Ось такий низенький,*

(присідають, руки відводять уперед долонями вниз)

*Ось такий широкий,*

*Ось такий високий.*

(Стають навшпиньки — руки піднімають у сторони.)

Вихователь і діти звертаються до іменинника,

**проговорюючи:**

*Друже, часу ти не гай.*

*Кого любиш, обирай.*

Дитина в колі **відповідає:**

*Я люблю, звичайно, всіх,*

*Але Віку більш за всіх.*

Дитина, яку назвали, виходить у коло. **Вихователь**

**проговорює:**

*Дуже весело у нас,*

*Потанцюєм кілька раз.*

Діти, стоячи на місці та поклавши руки на пояс, виконують танець.

**Рекомендації до гри:** Діти за вказівкою вихователя ходять по колу праворуч та ліворуч. Рухи усі разом виконують відповідно до слів вихователя.



# «Пастух і стадо»

**Мета:** удосконалювати навички ходьби та бігу у різних напрямках; виховувати увагу та вміння орієнтуватися в просторі.

**Хід.** Усі діти зображують стадо («корів», «телят», «овець»), обирають «пастуха» і дають йому «ріжок» і «батіг».

**Вихователь:**

*Рано-вранці пастушок  
Грає гучно у ріжок.  
А корівки в лад йому,  
Дружно мукають: «Му-му!»*

На слово «ріжок» «пастух» вимовляє: «Тру-ру-ру!» Після слів «Му-му» «корівки» мукають. «Пастух виганяє стадо з кошари на луг». «Корівки ходять по луку і шукають травичку», «телята та вівці» бігають, стрибають. Через 1–1,5 хв «пастух заганяє стадо в кошару».

**Рекомендації до гри:** Сюжет гри можна змінювати, уводячи до неї «вовка», який ховається за «кущами».

*Обережно вовк бреде,  
На корівок нападе!  
Пастушок, не зивай,  
Вовка швидко відганяй!*

Коли з'являється «вовк», «корівки», «телята» й «вівці» швидко тікають у «кошару», а «пастух»

## «Качечка»



**Мета:** удосконалювати навички ходьби по колу; виховувати увагу, пам'ять; учити виконувати рухи під музику.

**Хід.** Діти стоять у колі, тримаючись за руки. «Качечка з каченятами» — за колом. **Вихователь співає:**

*Ду-ду-ду-ду, дудочка, ду-ду-ду-ду-ду!  
Ой заграла дудочка у нашому саду.*

Діти йдуть в один бік, а «качечка з каченятами» — у протилежний.

**Вихователь:**

*Аж пливе білесенька  
Качка по воді.  
Хто це так гарнесенько  
Грає на дуді?*

Діти зупиняються. Двоє з них утворюють «ворота». «Качечка з каченятами» входять у коло, «пливуть» одне за одним, удаючи наче загрибають лапками воду. Діти грають у дудочку (у кулачки).

«Качка з каченятами» продовжують плавати.

**Вихователь:**

*Стала з каченятами  
Качка танцювати,  
Крильцями і лапками  
Воду колихати.*

Діти в колі повільно виконують махи зчепленими руками, зображаючи коливання води. «Каченята» танцюють, кружляють то в один, то в протилежний бік, повільно розмахуючи руками («крильцями»). **Потім діти знову грають у дудочку:**

*Ду-ду-ду-ду, дудочка, ду-ду-ду-ду-ду!  
Ой, хороша дудочка у нашому саду.*

Діти зупиняються, «ворота відчиняються» (діти піднімають руки), «качка з каченятами» виходить із кола на «бережок». Гра повторюється з новою «качкою і каченятами».

**Рекомендації до гри:** Усі рухи діти виконують відповідно до слів пісні.



# «Прапорці»

**Мета:** удосконалювати навички ходьби по колу в різному темпі; виховувати чемність, організованість.

**Хід.** Діти утворюють коло, тримаючись за руки. У середині кола стоїть дитина з прапорцями у руках.

**Вихователь:**

*До нас Галя прийшла,  
Прапорці принесла.  
Кому дати, кому дати,  
Прапорці передати?*

Діти ходять по колу праворуч, а дитина з прапорцями — ліворуч. На останні слова всі зупиняються. Дитина піднімає прапорці вгору і вільно розмахує ними. Вихователь посилає іншу дитину всередину кола. Усі діти проговорюють **разом із вихователем:**

*Друже, в коло ставай,  
Прапорці діставай,  
Прапорці діставай  
Догори піднімай!*

Визначена дитина йде всередину кола, піднімає руки і бере прапорці за держальця. Діти міняються місцями, і гра повторюється



## «Не дзвони!»

**Мета:** удосконалювати навички підлізати під шнур; розвивати спритність та увагу.

**Обладнання:** мотузка, дзвоник, іграшки.

**Хід.** На двох стояках на висоті 50–60 см натягнуто шнур, до якого підвішено дзвоник або брязкальце. За шнуром (на відстані 2–3 м) покладено різні іграшки, по одній на дитину: м'яч, обручі, кубики, прапорці тощо. Діти по п'ять-шість осіб підходять до шнура і підлізають під нього таким чином, щоб не зачепити дзвіночка або брязкальця. Потім плескають у долоні над головою. Кожний обирає собі іграшку. Під мотузкою необхідно пролізти таким чином, щоб не зачепити брязкальце.

**Рекомендації до гри:** при кожному повторенні гри вихователеві слід пропонувати змінювати спосіб підлізання (*правим і лівим боком, грудьми вперед*)

Після кількох повторень гри завдання можна ускладнити: після підлізання під шнур діти проходять по дошці, яку покладено на підлогу; виконують 3–4 стрибки на обох ногах, просуваючись до іграшок



## «Діти і вовк»

**Мета:** удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та бігати з підстрибуванням; виховувати увагу, витриманість.

**Обладнання:** маска вовка.

**Хід.** На одному боці зали (майданчика) перед накресленою лінією стоять діти. На протилежному боці, за «деревом» (стільцем або стовпчиком) сидить «вовк».

**Вихователь:**

*В лісі весело гуляємо,  
Бігаємо і стрибаємо,  
Зайця, білочку шукаймо.*

Діти розходяться, бігають, а на слова «Зайця, білочку шукаймо» діти нахиляються, присідають.

**Вихователь:**

*Діти, поспішайте,  
Вовк за деревом,—  
Тікайте!*

Діти біжать за лінію, деякі вилазять на гімнастичну стінку («парканчик») або стають на гімнастичні лави («колоду»), а «вовк» ловить їх. Гра повторюється з іншим ведучим («вовком»).

**Рекомендації до гри:** діти мають ходити, бігати в різних напрямках, не наштовхуватися одне на одного, а також підходити ближче до «вовка».

## «Будь уважним»

**Мета:** стимулювання уваги, розвиток швидкості реакції.

**Обладнання:** аудіо-запис маршу.

**Хід.** Кожна дитина повинна виконувати рухи відповідно до команди дорослого: «зайчики» — стрибати; «конячки» — бити «копитом об підлогу»; «раки» — задкувати; «птахи» — бігати, розкинувши руки; «лелеки» — стояти на одній нозі.

**Вихователь пояснює правила:**

*«Зараз ми пограємося. У цій грі потрібно бути уважним. Станьте в коло один за одним. Слухайте уважно мої слова — команди. Коли я скажу «зайчики», усі повинні стрибати по колу, як зайчики. Коли я скажу «конячки», усі повинні показати, як конячки б'ють копитом. Коли я скажу «раки», усі повинні показати, як раки задкують. Коли я скажу «птахи», гравці повинні перевтілитися в птахів і бігати по колу, розкинувши руки в сторони, як крила. Коли я скажу «лелеки» — усі миттю повинні уявно перетворитися на лелек і стояти на одній нозі. Ну а коли я скажу «діти» — усі повинні знову стати дітьми. Починаємо грати».*





## «Мотальщики»

**Мета:** зміцнювати мязи рук, розвивати спритність, виховувати товариськість.

**Обладнання:** мотузка або шнур довжиною 3-5 м, кольорова стрічка, дві гладенькі палиці.

**Хід. Варіант 1.** Дітей ділять на дві команди по 5-7 гравців. Мотузку закріплюють кінцями до середини довгих палиць, посередині мотузки прив'язують кольорову стрічку. Діти беруться обома руками за палиці й розходяться в різні боки на довжину мотузки. За сигналом вихователя вони починають швидко обертати палицю й пересуватися вперед. Виграє та команда, чия палиця раніше доторкнеться до стрічки.

**Варіант 2.** Потрібні дві іграшки на колесах (машинки, коники і т.п.) та дві круглі палички. Палички і машинки з'єднують шнуром довжиною 6-7 м. Два гравці сідають поруч, беруть в руки по паличці, відводять від себе машинки на всю довжину шнура і за сигналом починають намотувати шнур на палицю. Кожний прагне якомога швидше наблизити до себе машинку

# «Швидко візьми, швидко поклади»

**Мета:** вчити дітей діяти за сигналом, розвивати швидкість руху, удосконалювати вміння бігти наввипередки, виховувати дружелюбність, дисциплінованість.

**Обладнання:** стільці, іграшки, кошики.

**Хід.** Для участі у грі слід добирати дітей приблизно однакових за силами. На одній стороні майданчика знаходяться 3–4 стільця, на кожному — по 2–3 брязкальця або невеликих кубики. На протилежному боці на відстані 5–6 м знаходяться 3–4 кошики. Діти за сигналом повинні взяти по одному предмету, бігом перенести його та покласти до кошика. Фізично міцним дітям можна додати ще один предмет або дещо (на 1–2 м) збільшити відстань для бігу.



## «Побудуй башту»

**Мета:** вчити дітей командній грі, розвивати швидкість, чітку координацію рухів, виховувати дружелюбність.

**Обладнання:** куби або «цеглинки».

**Хід.** Дітей ділять на дві команди. Біля кожної команди лежить однакова кількість «цеглинок». Перші дві дитини з обох команд беруть по «цеглині» і біжать в інший кінець зали або майданчика. Там вони кладуть першу «цеглинку», повертаються до своєї команди і стають вкінці. Кожна наступна дитина робить теж саме, складаючи «цеглинки» одна на одну. Виграє та команда, яка швидше і рівніше складе башту.

### *«Яка пара швидше донесе повітряну кульку?»*

**Мета:** вчити дітей узгоджувати свої рухи з іншими дітьми, розвивати спритність, удосконалювати ходьбу приставним кроком, виховувати дисциплінованість.

**Обладнання:** 2 повітряні кульки.

**Хід.** Вихователь ділить дітей на дві команди з парною кількістю учасників. Діти стають парами. Перша пара з обох команд береться за руки, затискають між животами повітряну кульку і приставним кроком рухаються вперед. Вони обходять кеглю, яка знаходиться на іншій стороні ігрового майданчика і повертаються до своєї команди. Кульку передають наступній парі. Важливо, щоб під час руху повітряна кулька не випала.

# «Кому дістанеться кегля?»

**Мета:** розвивати спритність, увагу, виховувати товариськість.

**Обладнання:** стілець, кегля.

**Хід. Варіант 1.** На табуретку ставлять кеглю або булаву. По обидва боки табуретки, в 8-10 кроках від неї, розміщуються двоє лицем один до одного. За сигналом кожен біжить, прагнучи першим схопити кеглю. Виграє той, хто зумів першим це зробити.

**Варіант 2.** Навколо стільця з 4 кеглями стоїть 5 дітей. Коли лунає музика діти ходять навколо стільця. Коли музика припиняється – намагаються схопити 1 кеглю. Кому не вистачило – вибуває з гри. Виграє один гравець, який кожного разу залишався з кеглею.

## «Хто швидше перенесе предмети?»

**Мета:** розвивати швидкість, увагу.

**Обладнання:** кубики, м'ячики, іграшки.

**Хід.** Діти поділяються на команди. Навпроти кожної команди на протилежній стороні зали розташована купа іграшок. Біля кожної команди стоїть кошик. Вихованці мають по черзі перенести всі іграшки в кошики. За командою вихователя перші гравці біжать до іграшок, беруть лише один предмет повертаються і кладуть його у корзину. Виграє команда, гравці якої швидше перенесуть усі іграшки до кошика.



## «Не замочи ніг»

**Мета:** удосконалювати навички стрибка в довжину з місця; виховувати увагу; розвивати спритність.

**Обладнання:** мотузки, обручі.

**Хід.** Посередині зали (майданчика) вихователь кладе дві паралельні мотузки на відстані 4–5 м одна від одної. Між ними — «болото». По «болоту» розкидані на відстані одного кроку маленькі обручі або кружечки з картону — «купини». Вихователь об'єднує дітей у тричотири підгрупи. Кожна з них по черзі перестрибує по «купинах» на протилежний бік «болота».

**Вихователь:**

*Не озеро, не річка,  
Хоча і в нім водичка,  
Та в воду ту ступати  
Тобі не варто, брате,  
Трясовина, багно,  
Грузьке, підступне дно...  
По купинках іди  
Та ніг не замочи.*

Виграє підгрупа, у якій ніхто жодного разу «не замочив ніг», тобто не оступився.

**Рекомендації до гри:** кожна підгрупа починає перестрибувати болото за сигналом вихователя.



## «Подзвони в брязкальце»

**Мета:** удосконалювати навички стрибати в гору поштовхом обох ніг. Розвивати спритність та окомір.

**Обладнання:** натягнутий шнур, брязкальце.

**Хід.** Між двома стояками прикріпити шнур на 10-15-см. вище від піднятих угору рук дитини. До шнура прив'язати брязкальця (5-6) на певній відстані одне від одного. Вихователь викликає 5-6 дітей, які стають навпроти брязкальця і за сигналом «раз» виконують стрибок вгору поштовхом обох ніг, намагаючись дістати брязкальця. Потім повертаються на свої місця. Вихователь називає дітей які за один раз подзвонили у брязкальце, тобто доторкнулися до нього обома руками.

**Рекомендації до гри:** підказати, щоб під час стрибка діти виконували енергійний мах обома руками вгору. Дитина може виконати кілька стрибків(3-4),поки не доторкнеться до брязкальця.





# «Знайди, де заховано»

**Мета:** виховувати спостережливість, витримку, уміння орієнтуватися в просторі.

**Обладнання:** спортивна зала або майданчик, іграшки.

**Хід.** Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика (зали). Вихователь показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик.

**Вихователь:**

*Зараз будемо ми грати,  
Іграшки будем шукати.*

Вихователь пропонує дітям повернутися до стінки і заплющити очі, а сам ховає предмет, після чого промовляє:

*Діти, очі відкривайте —  
І шукати починайте.*

Діти розплющують очі та починають шукати предмет. Той, хто першим його знайде, має право ховати предмет.

**Рекомендації до гри.** Дітям починати шукати предмет можна тільки після сигналу вихователя. Якщо діти тривалий час не можуть знайти предмет, слід підійти до місця, де він захований, запропонувати пошукати в цьому місці.



## «Знайди і промовчи»

**Мета:** виховувати витримку, спостережливість, орієнтування в просторі.

**Обладнання:** прапорець.

**Хід.** Діти стоять на одному боці майданчика (зали). Вихователь пропонує їм повернутися спиною і заплющити очі. У цей час вихователь ховає прапорець. За сигналом вихователя «Можна шукати!» діти розплющують очі й починають шукати прапорець. Той, хто знайшов його, підходить до вихователя і повідомляє про це, а потім повертається на своє місце. Гра продовжується, поки більшість дітей не знайдуть прапорець.





## «Відгадай за голосом»

**Мета:** розвивати вміння орієнтуватися в просторі, зорову пам'ять, витримку, чесність.

**Обладнання:** спортивна зала.

**Хід.** Діти сидять на стільцях півколом. Вихователь викликає одного з них і пропонує йому запам'ятати четверо-п'ятеро дітей, які сидять поруч, а потім залишити кімнату або повернутися спиною. Одна дитина, за вказівкою вихователя, ховається.

**Вихователь:** *Відгадай, хто вийшов!*

Якщо дитина відгадала, то обирає будь-кого замість себе, і гра повторюється. Якщо не відгадає, вона знову залишає кімнату, а дитина, яка ховалася, сідає на своє місце. Відгадувач, повернувшись у кімнату, називає на ім'я дитину, яка ховалася і сіла на своє місце. Гра повторюється.

**Рекомендації до гри:** Дитина, яка відгадує, повертається в кімнату на слово вихователя «Відгадай!» Необхідно стежити, щоб діти не підказували.

# «У лісочку на горбочку»

**Мета:** удосконалювати навички ходьби по колу; розвивати увагу; виховувати чесність.

**Обладнання:** спортивний майданчик, хустинка для Катрусі.

**Хід.** Діти стоять у колі, одна дитина сидить усередині на стільці, заплющивши очі.

**Вихователь:**

*У лісочку на горбочку  
Спить Катруся в холодочку,  
Ми тихенько підійдемо,  
Сон Катрусі збережемо.*

Діти ходять по колу ліворуч або праворуч, а на останні слова вихователя йдуть пліч-о-пліч до «Катрусі» і зупиняються. Одна дитина, визначена вихователем, підходить до «Катрусі» та промовляє:

*Катрусю, прокидайся,  
У хоровод збирайся.*

*Усі діти промовляють:*

*Відгадай, хто сказав?  
Його місце займай!*

Якщо «Катруся» відгадала, то призначена дитина говорить «Так!» «Катруся» тікає, а та дитина її наздоганяє. «Катруся» намагається зайняти місце у колі.





## «Карлики та велетні»

**Мета:** Розвивати увагу, спостережливість, координацію рухів.

**Обладнання:** ігровий майданчик.

**Хід.** Усі гравці стають у коло. Ведучий заходить усередину, пояснює правила гри.

Кажучи слова «велетні» та «карлики», ведучий супроводжує їх рухами рук: при слові «велетень» — підіймає руки вгору, а при слові «карлик» — опускає їх долонями дотолу. Діти при слові «велетень» повинні встати і підвести руки вгору, а при слові «карлик» присісти, поклавши долоні на коліна.

Гра розрахована на увагу дітей, тому слова і жести ведучого можуть не збігатися: при слові «велетень» — руки можуть бути опущені, а при слові «карлик» — підведені вгору. Тому діти повинні уважно слухати ведучого і не піддаватися на хибні жести. Під час гри ведучий може збивати гравців з пантелику, подаючи неправильні команди, наприклад: «Кози!», «Вода!», «Кролі!». Проводячи гру декілька разів, ведучий відмічає найуважніших дітей, які не допустили жодної помилки.

**Варіант гри:** дитина, яка припустилася помилки, вибуває з гри, а гра закінчується тоді, коли половина гравців припустилася помилки. Або ж дитина, яка припустилася помилки, займає місце ведучого. Перемагає гравець, який жодного разу не помилився.



# «Лелека»

**Мета:** удосконалювати вміння дітей виконувати рухи під словесний супровід, вчити ходьбі з високим підніманням ніг на місці; виховувати увагу, дисциплінованість.

**Обладнання:** ігровий майданчик, зала.

**Хід.** Діти стають у коло. Високо піднімаємо коліна відповідно до тексту.

*Лелека, лелека довгоногий,  
Покажи додому дорогу.  
Топай правою ногою,  
Топай лівою ногою,  
Знову - правою ногою,  
Знову - лівою ногою.  
Після - правою ногою,  
Після - лівою ногою.  
Ось тоді прийдеш додому!*





## «Бережи предмет»

**Мета:** виховувати спостережливість, кмітливість та швидку реакцію.

**Обладнання:** кубики, м'ячики.

**Хід.** Діти стоять у колі на відстані кроку одне від одного, ноги трохи розставлені, руки за спиною. Біля ніг кожної дитини — кубик ігровий для дошкільників або маленький м'ячик. У центрі — ведучий, який переходить з одного місця на інше і намагається захопити будь-який кубик або м'ячик. Діти присідають, захищаючи свій предмет руками. Коли ведучому вдається взяти кубик (м'ячик) у двох-трьох дітей, то призначається новий ведучий, і гра повторюється.

**Рекомендації до гри:** спочатку вихователь має призначити на роль ведучого найспритнішу дитину, потім цю роль поступово виконують усі діти. Ті, у кого забрали предмет, роблять крок назад із кола і стоять так, поки не завершиться гра.



## «Гарячий м'яч»

**Мета:** вправляти дітей у киданні та ловінні м'яча, розвивати увагу, удосконалювати швидкість та координацію рухів.

**Обладнання:** м'яч.

**Хід.** Для цієї гри знадобиться м'яч, можна волейбольний. Всі діти стають до кола і починають по черзі перекидати м'яч один одному. Можна при цьому кричати: «Гаряче!»

Один гравець кидає, інший має зловити і швидко кинути іншому. Той, хто не зловив, вважається покараним і сідає на карачки до центра кола – «котел». Гравці можуть виручати тих, хто сидить в котлі та повертати їх в гру. Для цього треба кинути м'яч в центр і поцілити в «покараних» гравців. Всі, кого торкнувся м'ячик повертаються до гри.