



## КАРТОТЕКА НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР



Fizinstruktor.ru

## МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

**Описание:** На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий - Мороз-Красный нос.

**Он говорит:**

**Я Мороз-Красный нос.**

**Кто из вас решится**

**В путь-дороженьку пуститься?**

**Играющие отвечают:**

**Не боимся мы угрозы**

**И не страшен нам мороз.**

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

**Правила игры :** Бежать можно только после слова «мороз». «замороженным» игрокам не сходить с места.



## ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА



Цель: совершенствовать легкий бег, развивать ловкость.

Ход игры:

Участники игры делятся на тех, кто стоит в кругу, подняв сомкнутые руки. И тех, кто через эти ворота пробегают цепочкой (или по одному).

Стоящие поют:

*Золотые ворота  
Пропускают не всегда:  
Первый раз прощается,  
Второй – запрещается,  
А на третий раз  
Не пропустим вас!*

«Ворота» закрываются и «ловят» того, кто остался в них. Оказавшиеся внутри круга, берутся за руки с образующими круг, увеличивая «ворота».



## МАТУШКА ВЕСНА

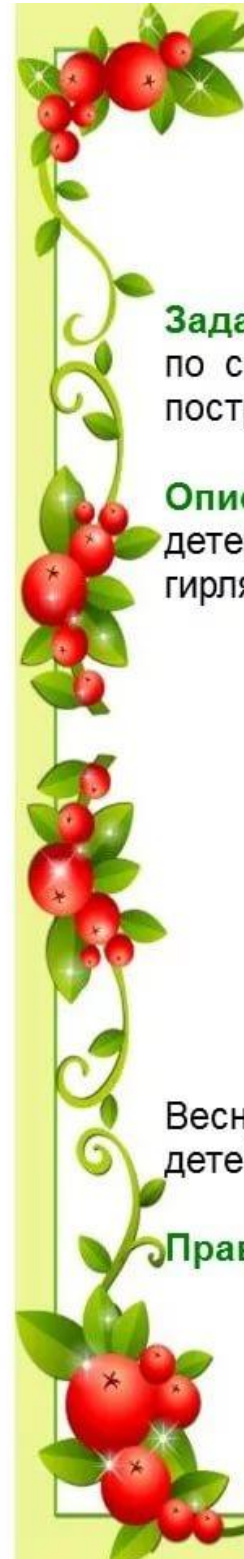
**Задачи:** Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг.

**Описание:** Выбирается Весна. Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота.

**Все дети говорят:**  
Идет матушка-весна,  
Отворяйте ворота.  
Первый март пришел,  
Всех детей провел;  
А за ним и апрель  
Отворил окно и дверь;  
А уж как пришел май -  
Сколько хочешь гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

**Правила:** Не размыкать цепочку.



## БУБЕНЦЫ

**Задачи:** Развивать умение действовать по сигналу, внимание, упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.

**Описание:** Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами.

**Все дети говорят:**  
*Трынцы-брынцы, бубенцы,  
Раззвонились удалцы:  
Диги-диги-диги-дон,  
Отгадай, откуда звон!*

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

**Правила:** Ловить начинать только после слов «Звон!». Игрок, которого ловят, не должен выбегать за пределы круга.

**Варианты:** Дети, образующие круг, могут водить хоровод.

## ГОРЕЛКИ С ПЛАТОЧКОМ

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

**Описание:** Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

**Все хором:**  
*Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Посмотри на небо,  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три!  
Последняя пара беги!*

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший "горит", т. е. водит.



# СОЛНЦЕ



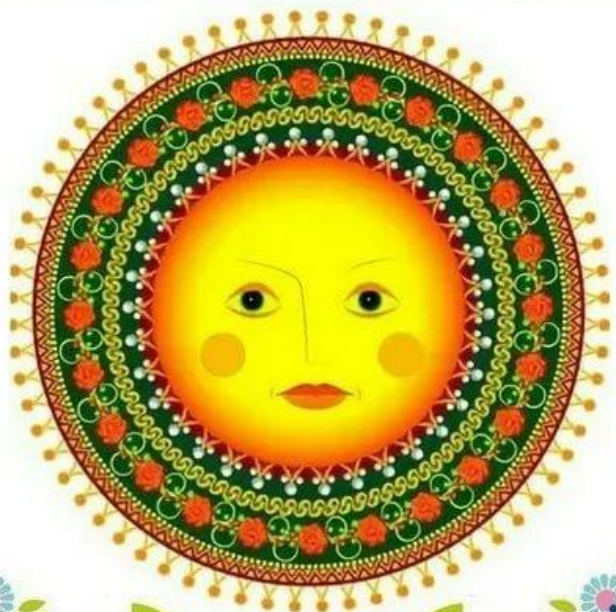
Цель: действовать в соответствии с текстом песни.  
Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

## Ход игры:

Дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

<i>Гори солнце ярче,</i>	- Дети ходят
<i>Лето будет жарче.</i>	- по кругу.
<i>Я зима теплее,</i>	- Идут в центр.
<i>А весна милее</i>	- Из центра обратно.
<i>А зима теплее,</i>	- В центр.
<i>А весна милее.</i>	- Обратно.

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.



### Дорожки

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добегит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

### Пятнашки обыкновенные

Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Правила. 1. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих.

2. Пятнашка не должен бегать только за одним играющим.

### Змейка

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила. 1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. 2. Точно повторять движения ведущего. 3. Ведущему не разрешается бегать быстро. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный ребёнок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота. Или: по сигналу ведущего дети разбегаются, затем восстанавливают змейку.

### Пятнашки с домом

По краям площадки рисуют два круга — это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой.

Варианты

1. Чтобы не запятели, нужно присесть или встать на какой-нибудь предмет.
2. Когда пятнашка догоняет играющего, тот может попрыгать на двух ногах, как зайчик, и его уже нельзя пятнать (пятнашки «Зайки»).
3. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе имя из цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя назвал своё имя, например «лиса» («Пятнашки с именем»).

### Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим. Правила. 1. Дети бегают только за кругом.

2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

3. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению. Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены.

### Филин и пташки

Играющие выбирают филина, он уходит в своё гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнёзда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

Указания к проведению. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т. д.). Гнёзда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т. д.). Птицы от филина прячутся каждая в своём гнезде.

Вариант. Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?». Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнёзда. Пойманную птицу филин должен узнать.

### Курочки

Играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные — курочки. Петушок ведёт курочек гулять, зёрнышки поклёвывать. Выходит хозяйка и спрашивает петушка: «Петушок, петушок, не видал ли мою курочку?» «А какая она у тебя?» — спрашивает петушок. «Рябенькая, а хвостик чёрненький». — «Нет, не видел». Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш! Кшш!» Курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.

Правила.

1. Курочки бегут в дом только на слова: «Кшш, кшш!»

2. Петушок, защищая курочек, не должен отталкивать хозяйку. Он, широко раскрыв крылья, встаёт на её пути.

Указания к проведению. Дома хозяйки и петушка с курочками нужно сделать как можно дальше друг от друга (10—20 м). Для усложнения игры курочки по пути к дому преодолевают препятствия, перелетают через забор (перепрыгивают через натянутый шнур) или пробегают по мостику через ручеёк. В своём доме они взлетают на насест (на скамейку).

### У медведя во бору

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору Медведь постыл,  
Грибы, ягоды беру! На печи застыл!

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идёт по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

П р а в и л а.

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

Указания к проведению. Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

### Гуси-лебеди

Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой — волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей: «Гуси-лебеди, домой!»

Гуси отвечают: «Старый волк под горой!»

— «Что он там делает?»

— «Сереньких, беленьких рябчиков щиплет».

— «Ну, бегите же домой!» Гуси бегут домой, а волк их ловит.

Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.

Правила.

1. Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

2. Гуси, выходя в поле, должны разойтись по всей площадке.

### Стой!

На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего. На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие.

Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают своё движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше чем водящий произнесёт слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется.

### Стадо

Играющие выбирают пастуха и волка, все остальные — овцы. Дом волка в середине площадки, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок, пастушок, Заиграй во рожок! Травка мягкая,	Роса сладкая! Гони стадо в поле, Погулять на воле!
--	--

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха «Волк!» овцы бегут в дом — на противоположную сторону площадки. Пастух встаёт на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры. Правила. 1. Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли.

2. Волк овец не ловит, а салит рукой.

3. Пастух только заслоняет овец от волка, но не должен задерживать его рукой.

### Лошадки

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подаёт различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д. На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется. Правила. 1. Лошадки должны точно выполнять все команды. 2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф — к его вожжам привязывают синюю ленточку.

### Горячее место

На площадке проводят линию, за которой находится горячее место. В 3—4 шагах от него встаёт водящий. Дети расходятся по игровому полю. Играющим нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться обратно, но водящий их не пускает. Тот, кого он осалил, остаётся за чертой в горячем месте. Как только водящий осалит шестого игрока, игра заканчивается. Все идут в поле, а шестой игрок становится водящим.

Побеждают те игроки, кому удалось несколько раз пробежать в горячее место.

Указания к проведению. Там, где горячее место, лежат ленточки. Играющие, кому удалось пробежать в горячее место, берут по ленточке. В конце игры по количеству ленточек можно узнать, кто из игроков самый смелый и ловкий. Если игрока с ленточками все-таки осалит, он одну ленточку кладёт на место и остаётся за чертой.

### Перебежки

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

### Горелки с платочком

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек.

Играющие говорят хором:

Гори, гори, масло,  
Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо,  
Птички летят!

После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперёд, и кто из них первый возьмёт платочек, тот встаёт с водящим впереди колонны, а опоздавший «горит».

### Кошка и мышка

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают её в круг. Когда наконец кошка проберётся в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила.

1. Кошка может поймать мышку как в круге, так и за кругом.
2. Играющие открывают ворота только для мышки.



### Мышка и две кошки

Для этой игры нужно выбрать двух кошек и одну мышку. Играющие встают в круг и держатся за руки. На противоположных сторонах круга ворота открыты, кошки вбегают в круг и выбегают из него только в открытые ворота. Перед мышкой же играющие открывают любые ворота. Если одной из кошек удалось поймать мышку, она с ней встаёт в круг, а вторая кошка выбирает для игры других кошку и мышку.

### Кошка и мышка в лабиринте

Играющие встают рядами по 5—10 человек и берут друг друга за руки. Мышка от кошки убегает между рядами. Как только кошка начинает догонять мышку, по сигналу ведущего (взрослого) играющие опускают руки, поворачиваются направо или налево и перестраиваются в перпендикулярные ряды. Кошка вновь оказывается далеко от мышки. Когда кошка все-таки изловит мышку, они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают другую пару.

### Кружева

Дети выбирают двух водящих, один из них — челночок, другой — ткач. Остальные встают парами в круг или полукругом лицом к центру. Дети в парах берут друг друга за руки и делают ворота. Челночок встаёт у второй пары, а ткач — у первой. По сигналу ткача челночок начинает бегать змейкой, не пропуская ворота, а ткач его догоняет. Если ткач догонит челночок прежде, чем он добежит до конца полукруга, то он становится челночком. Ребёнок, бывший челночком, идёт к началу полукруга, выбирает игрока первой пары и встаёт с ним на противоположном конце полукруга, игрок, оставшийся без пары, становится ткачом.

Если же челночок добежит до последних ворот и не будет пойман, то они с ткачом встают последними, а первая пара начинает игру. Один из игроков первой пары выполняет роль челночка, а второй — ткача.

- Правила.
1. Челночок начинает игру только по сигналу ткача.
  2. Ткач и челночок, пробегая под воротами, не должны трогать руками игроков, стоящих в парах.

### Море волнуется

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1 м, и каждый своё место обозначает кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами «Море волнуется» кладёт руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

### Щука и караси

На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки прячутся караси. Щука живёт в камышах. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

Правило. Щука не должна заплывать в сеть и в корзину за карасями.

### Зайцы в лесу

Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети — деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии — это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы.

Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живёт в норе на краю леса (нору обозначают кружком). Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом.

Лисе по лесу мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают снова зайцев и лису.

Правило. Пойманные зайцы до конца игры находятся в норе у лисы

### Медведи с цепью

На игровой площадке очерчивается круг — это берлога, где живут два медведя. Играющие ходят по площадке, наблюдая за берлогой. Медведи ждут удобного случая, выбегают неожиданно на площадку, держась за руки, догоняют играющих. Если они осалили игрока, то громко называют его по имени, берут за руки и быстро убегают в берлогу. Играющие могут выручить товарищей: если они догонят медведей и дотронутся до руки одного из них, то медведь отпускает пойманного.

### Пирожок

Играющие встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний — пирожок. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит». Последний игрок-пирожок кричит: «Я бегу, бегу!» С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок — пирожком, и покупатель вновь идёт покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя, а покупатель — булочника.

Правило. Покупатель не должен стоять на одном месте, после слов «За печкой лежит» он бежит в конец колонны и ловит пирожок.

### Корзинки

Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки.

Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чьё имя назвали, убегает, на его место встаёт игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку. Правило. Дети водящей пары не должны убегать далеко от остальных играющих.

### Ловлю птиц на лету

Один из играющих — птицелов, он стоит лицом к стене. Играющие делятся на группы по несколько человек и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к птицелову и спрашивают: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы галки, где наш дом?». Птицелов называет место, где должны жить птицы, и дети занимают свои дома. На слова птицелова: «Ловлю птиц на лету!» — птицы летают в разных направлениях по площадке, весело кричат. Птицелов их ловит. Пойманный игрок становится птицеловом, птицы разлетаются по своим домам.

Правила. 1. Птицы должны вылетать из своего дома только после слов птицелова и летать по всей площадке.

2. Каждая группа занимает только свой дом.

### Подвижная игра «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть.	Берегитесь же, плутовки. Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!»
---	--

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

