

# КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ

(рекомендованы программой  
«От рождения до школы»  
под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой,  
М.А. Васильевой)

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ

### БЕГИТЕ КО МНЕ!

#### *Задачи:*

упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

*Ход игры:* Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!».

Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.

## **ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ**

### ***Задачи:***

Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.

### ***Содержание игры:***

Дети делятся на 3 – 4 группы; каждая группа имеет свой домик-гнездо. У каждой группы «птенчиков» есть птичка-мама. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. По слову воспитателя «домой» птички-мамы возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок. Игра проводится 3 – 4 раза.

## **МЫШИ И КОТ**

### **Задачи:**

развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи; тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.

### **Содержание игры:**

Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения

по тексту:

Я — красивый рыжий кот  
У меня — пушистый хвост  
Мышек очень я люблю,  
Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает».

«Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи — усни.

/можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую/

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.

Дети двигаются в ритме музыки.

Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.

Пение можно заменить на проговаривание.



## **БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ!**

### ***Задачи:***

Развивать у детей ловкость, сообразительность.

Упражнять в беге.

### ***Содержание игры:***

С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3 - 4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки. На сигнал воспитателя "раз! " или "беги! " дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2 - 3 раза.

## НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ

### *Задачи:*

Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять ходьбе и в беге.

### *Содержание игры:*

Дети получают флажки трех-четырех цветов: красного, синего и желтого цвета и группируются по 4-6 человек в разных углах площадки. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый). По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке. По слову воспитателя «найди свой цвет» дети собираются возле флага соответствующего цвета. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

## ТРАМВАЙ

### *Задачи:*

Развивать у детей умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе в колонне.

### *Содержание игры:*

Дети стоят вдоль стены или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой левой).

Воспитатель находится в одном из углов площадки и держит в руке, три цветных флага. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут – «трамвай двигается».

Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага; если поднят зеленый флаг, движение трамвая продолжается, если появляется желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

## **ПОЕЗД**

### **Задачи:**

Развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе и бегу по кругу.

### **Содержание игры:**

Дети встают в колонну по росту. Первый ребенок в колонне - "паровоз", остальные - "вагончики". Паровоз после сигнала воспитателя гудит: "у - у - у", в это время дети сгибают руки в локтях. После гудка паровоза дети вытягивают руки вперед и говорят: "чу", руками изображают движение колес. Они повторяют это 3 - 4 раза. На слова воспитателя: "Колеса стучат" дети делают шаг на месте, на сигнал "поехали" идут, постепенно ускоряя шаг, дальше - на бег.

На слова воспитателя: "мост", или "под гору" поезд идет медленно, а "с горы" - снова идет быстрее. Когда воспитатель поднимает красный флажок, поезд останавливается; когда зеленый - движется дальше. К станции поезд подходит медленно и останавливается. Паровоз выпускает пар: "пш - ш. ". Продолжительность игры 5 – 6 минут

## **ЛОХМАТЫЙ ПЕС**

### **Задачи:**

совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

### **Содержание игры:**

Дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами:

Вот лежит лохматый пес,  
в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смиренно он лежит,  
не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим,  
и посмотрим что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

## **ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКАХ**

### ***Задачи:***

Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

### ***Содержание игры:***

Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу воспитателя "Птички, в гнездышки!" дети возвращаются на свои места.

### ***Указания к проведению.***

Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездышко.

Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться; учит детей выпрыгивать из гнездышек (обруча).

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ**



## **ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**

### **Задачи:**

развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

### **Содержание игры:**

Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, *Идти шагом.*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, *Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! *Присесть на корточки.*

*Подняться.*

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.

## **ПОЙМАЙ КОМАРА**

### **Задачи:**

Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.

***Содержание игры:***

Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан «комар». Воспитатель кружит комара немного выше головы играющих.

Играющие внимательно следят за комаром и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы поймать его. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал».

Продолжительность 4 -5 минут.

**ВОРОБЫШКИ И КОТ**

***Задачи:***

Развивать умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, а также действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.

***Содержание игры:***

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой выполняет воспитатель. Воробышки полетели», - говорит воспитатель.

Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья,

бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» и бежит догонять воробышков, которые бегут в свои гнезда. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

### **С КОЧКИ НА КОЧКУ**

#### ***Задачи:***

развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.

#### ***Содержание игры:***

Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота.

В таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку.

Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию». Проигравшая команда получает «выкуп».

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОДЛЕЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ**

### **НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА**

*Задачи:*

упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола, использовать всю площадь зала

### ***Содержание игры:***

Играющие дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко».

По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. По словам воспитателя

«Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме...

Когда цыплята возвращаются домой, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее.

### **МЫШИ В КЛАДОВОЙ**

**Задачи:**

упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола

#### ***Содержание игры:***

Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях, скамейках на одной стороне площадки — мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает. Мыши бегут в кладовую, нагибаются, подлезая под веревку (надо стараться наклониться пониже, чтобы не задеть её). В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари.

Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их).

Затем кошка возвращается на место и засыпает, игра продолжается.

### **КРОЛИКИ (1 ВАРИАНТ)**

***Задачи:***

упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

#### ***Содержание игры:***

Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок – поскок на лужок» - все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах, щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

### **КРОЛИКИ (2 ВАРИАНТ)**

***Задачи:***

упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.

### ***Содержание игры:***

На одной стороне площадки мелом нарисованы круги (5— 6) — это клетки для кроликов. Перед ними ставятся дуги. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группы по 3—4 ребенка.

Каждая группа становится в один из начерченных на полу кругов. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в

клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под дугой, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под дугой. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Вместо дуги для подползания можно использовать положенную на стойки планку или натянутый шнур.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ**

**КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК?**

### ***Задачи:***

упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.

### ***Содержание игры:***

Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек, По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой.

Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.

Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой

### **ПОПАДИ В КРУГ**

### ***Задачи:***

упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.



### *Содержание игры:*

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место.

Указания. Мешочек надо бросать обеими руками.

### **СБЕЙ КЕГЛЮ**

#### *Задачи:*

Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

### *Содержание игры:*

Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. *(педагог указывает на кегли)*

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (*толкает мяч двумя руками*)

И они уже лежат! (*обращает внимание на сбитые кегли*)

**Правила:** энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

Дозировка: 3-4 раза.

### **БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ**

**Задачи:**

приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер.

**Содержание игры:**

дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одно то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ**

#### **В ПРОСТРАНСТВЕ**

#### **НАЙДИ СВОЁ МЕСТО!**

**Задачи:**

развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве.

***Содержание игры:***

Каждый игрок выбирает себе домик – обруч с лежащей в нём любой геометрической фигурой. По сигналу воспитателя: «Идём гулять!» ребята выходят из своих домиков и гуляют. Воспитатель тем временем меняет фигуры местами. На сигнал «Найди своё место!» дети находят свой домик. Поощрить тех ребят, которые нашли свой домик первыми.

**УГАДАЙ, КТО И ГДЕ КРИЧИТ**

**Задачи:** развивать внимание, память.

***Содержание игры:***

Малыши становятся в круг спиной к центру. Воспитатель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются, лицом в круг. Тот, на кого укажет воспитатель, отгадывает, кто кричал. Затем назначается новый водящий. Игра повторяется 5-6 раз. Указания. Если ребенок затрудняется и не знает, какому животному или птице подражать, педагог помогает ему, подсказывает.

**НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО**

***Задачи:***

упражнять в ходьбе в разных направлениях, развивать внимание, ориентировку в пространстве.

### *Содержание игры:*

Дети стоят вдоль стены комнаты. Педагог показывает игрушку (предмет), говорит, что, спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене.

Воспитатель, прячет флажок и говорит: «Пора»

Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто первым найдет флажок, прячет его при повторении игры.

Игра повторяется 3–4 раза. Указания. Если дети долго не могут найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь.