

Картотека игр малой подвижности для детей младшего дошкольного возраста.

Название	Текст	Движения
«Солнышко»	Солнышко, солнышко, Выгляни в окошко, Твои ножки плачут, по лавочкам скачут.	Дети хлопают в ладоши, пружиня. Дети хлопают в ладоши И прыгают на месте.
«Огуречик»	Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек, Там мышка живёт, Тебе хвостик огрызёт.	Прыжки с продвижением вперёд. Ходьба на носках. По окончании текста «мышка» ловит детей.
«Из-за леса, из-загор»	Из-за леса, из-за гор Едет дедушка Егор. Сам на лошадке, Жена на коровке, Дети на телятках Внуки на козлятках. Гоп, гоп, тпру!	Ходьба с высоким подыманием бедра. Прямой галоп. Остановка.
«Зайка»	Скачет зайка маленький Около завалинки. Быстро скачет зайка, Ты его поймай-ка!	Подскоки по кругу. Бег между предметами. После окончания текста Охотник ловит зайцев
«Скок-поскок»	Скок-поскок молодой дроздок,	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

	По водичку пошел, Молодичку нашел. Молодиченька- невеличенька.	Приседания (пружина). Ходьба вперед-назад с разведением рук в стороны.
«Лошадки»	Поехали, поехали С орехами, с орехами. К дедке по репку, По пареньку, По сладеньку, По горбатеньку.	Легкий бег по одному или парами (лошадь и возчик)
«Ванька-встанька»	Ванька-встанька, Ванька-встанька, Приседай-ка, приседай-ка, Будь послушным, ишь, какой, Нам не справиться с тобой.	Подъем на носки и возвращение в исходное положение. Приседание. Дети грозят пальцем.
«Ровным-кругом»	Ровным кругом, друг за другом, Мы идём за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Повторение движений за воспитателем.
«Лужа»	Я иду, я иду, Поднимаю ножки, У меня на ногах Новые сапожки. Ой-ой-ой, посмотри,	Ходьба вокруг обруча, Высоко поднимая колени. Остановка, поворот лицом к центру, вытягивание рук вперед.

	Лужа – то какая, Ай-ай-ай, ай-ай-ай! Лужа-то большая. Высоко-высоко-высоко подпрыгну, Не боюсь, не боюсь, Лужу перепрыгну! Да-да-да, да-да-да, Высоко подпрыгну. Да – да-да, да-да-да, Лужу перепрыгну. Гоп!	Прижав ладони к щекам, Дети покачивают головой. Дети отходят от лужи и подходят к ней. Слегка раскачивая руками, дети готовятся к прыжку. Прыжок вперёд.
«Дождик»	Дождик, дождик на дорожке, Он намочит наши ножки. Нужно ножки поднимать Через лужицы скакать. Так, так, вот так Через лужицы скакать. Мы наденем все сапожки, И сухими будут ножки. Можно ног не поднимать И по лужицам шагать. Дождик, дождик припустил, Всех ребяток намочил. Ну, скорее поспешим, От дождя мы убежим.	Дети стоят, держа руки перед собой, «ловят дождик» Двигутся по залу, перепрыгивая через воображаемые лужи. Стоя на месте, «надевают сапожки». Энергичная ходьба. Легкий недолгий бег.
«Пальчики шагают»	Вот так пальчики шагают. И мизинец, и большой Указательный и средний,	Вытянув руки вперед,

	Безымянный вот какой. Вот какие наши ручки, Лихо пляшут у ребят, Вот какие наши ручки, Веселятся и шалят.	Дети поочередно сгибают и разгибают пальцы. Постепенно поднимают руки вверх, вращая, опускают вниз, покачивают вперед-назад.
--	---	---

Образовательная деятельность (физическое развитие)

« Курица и цыплята»

Речь воспитателя	Содержание движений
- Детки, детки, хватит спать, Пора глазки открывать, - Сказала цыпляткам курица. - Я на двор вас поведу, Побываем на лугу. Становитесь все за мной, Мы отправимся гурьбой.	Обычная ходьба
Большие ножки идут по дорожке, Маленькие ножки бегут по дорожке.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.
Мы шагаем друг за другом Лесом и зелёным лугом. Крылья пёстрые мелькают, В поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре, Полетели, закружились.	Бег врассыпную
Тишина стоит вокруг Вышли мы с детьми на луг. Пришли на полянку Сделаем зарядку. Птички машут крылышками.	Общеразвивающие упражнения 1. И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу: Выполнение: поднять руки в стороны, помахать, опустить.

Птичка смотрит на свой хвостик.	2. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнение: повороты в стороны.
Помоем крылышки.	3. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнение: наклоны вниз с покачиванием рук внизу.
К речке быстро мы спустились, Наклонились и умылись. Аккуратно нужно сесть, Чтоб цветочки не задеть.	4. И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: приседание.
А теперь легко все дружно Делать так цыплятам нужно.	5. И. п. лёжа на спине Выполнение: произвольные движения рук и ног.
Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать нужно на носок.	6. И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: прыжки на двух ногах.
В сад цыплята мы пойдём И по мостику пройдем.	Ходьба по гимнастической скамейке.
Путь неровный: рвы, канавы, Их преодолеть нам надо.	Прыжки через две линии и через предмет.
Нам забор не обойти. Под ним нужно проползти.	Подлезание под дугу.
Пришли цыплята в сад и увидели кота: Тихо, мирно он сопит, Может дремлет, может спит. Просыпайся, кот лохматый, Поиграй-ка ты с цыплятами.	Подвижная игра «Цыплята и кот»
В хоровод теперь вставайте, Дружно песню запевайте.	Спокойная ходьба под пение воспитателя.

**Образовательная деятельность (физическое развитие)
По сюжету русской народной сказки «Колобок»**

Речь воспитателя	Содержание движений
- Сегодня ребята мы с вами пойдём в гости в сказку. Угадайте, в какую: Он от зайца убежал И от волка убежал, А лисица на зубок Всё ж попался...(колобок) Итак, мы отправляемся в сказку «Колобок». Домик старика и старухи вон там, в лесу. Пойдёмте к лесу.	Обычная ходьба стайкой или друг за другом.
Вот мы и пришли в лес. Давайте пройдем между ёлочками. По высокой траве Перешагиваем через кочки	Ходьба змейкой между предметами. Ходьба, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через предметы.
Посмотрите: здесь свила гнездо птичка. Давайте пройдем тихонько, чтобы не напугать птенчиков.	Ходьба на носках.
Прошли мимо гнезда и пошли спокойно. Вот и пришли к домику старика и старухи.	Обычная ходьба.
Утром проснулся старик, вышел из домика и потянулся.	Общеразвивающие упражнения: 1. И. п. основная стойка. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, опустить.
Потянулся и говорит старухе: - испекла бы ты колобок. А старуха отвечает: - из чего испечь, муки-то нет. - а ты по амбарам помети, по сусекам поскреби, вот и наберёшь.	2. И. п. ноги на ширине плеч. Выполнение: наклоны вперёд.
Набрала старуха муки, стала колобок лепить.	3. И. п. основная стойка. Выполнение: приседание с круговыми движениями рук над полом.
Испекла старуха колобок и положила на подоконник. А колобок – прыг на дорожку и покатился. Пойдём, за ним. (Беру колобка в руки)	Лёгкий бег.
Катится колобок по лесу, подлезает под низкие еловые веточки.	Подлезание под дугу (высотой 50 см)
Смотрит на шишки.	Подпрыгивание (5-6 раз)
Перебрался колобок через поваленные деревья	Перешагивание через брёвна (3-4 раза)
Перепрыгнул через ручеек.	Прыжки через две линии (ширина 25-30 см. 1-2

	раза)
И вышел к речке. Перешёл по мостику через речку.	Ходьба по ребристой доске.
И встретил зайчика (показ игрушки). И говорит зайчик: - Колобок, колобок, я тебя съем! - Не ешь меня, лучше научи прыгать, как ты умеешь!	Прыжки на месте и с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м.)
Покатился колобок к речке, а на березке песочек лежит. Захотелось ему по песочку походить.	Ходьба босиком по массажным коврикам.
А в это время к речке подошел медведь и говорит: Колобок, колобок, я тебя съем! - Не ешь меня, а покажи, как ходить по-медвежьи.	Ползание на четвереньках между предметами (расстояние до 6 м.)
Почуился колобок у медведя и покатился дальше. А навстречу ему лиса: - Колобок, колобок, я тебя съем! - не ешь меня, лиса. Давай лучше поиграем!	Подвижная игра с лисой по типу «Догонялки»
Поиграл колобок с лисой и покатился к дедушке и бабушке.	Спокойная ходьба.
Обрадовались они колобку, встали вместе с ребятами в хоровод и спели ему песенку.	Хоровод «Каравай» (Колобочку в именины испекли мы каравай...)

Образовательная деятельность (физическая культура)

По сюжету русской народной сказки «Кот, петух и лиса»

К детям приходит кот и говорит, что его друга – петушка унесла лиса, и просит его выручить.

Методические указания	Содержание движений
Дети вместе с котом идут по высокой траве, обходят большие камни, перелезают через поваленные деревья.	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колена, змейкой, перелезание через брёвна.
Воспитатель предлагает поторопиться на выручку петушка.	Бег.
Пришли на полянку, предлагаю немного отдохнуть. На поляну прилетело много бабочек. Предлагаю показать, как они машут.	Общеразвивающие упражнения: 1. И. п. основная стойка. Выполнение: поднять руки, плавно помахать ими, опустить.
Летают и садятся на цветы.	2. И. п. основная стойка. Выполнение: поднять руки, помахать, присесть,

	выпрямиться.
Нюхают цветы.	3. И. п. ноги слегка расставлены. Выполнение: наклоны, не сгибая колени.
Как цветы колыхнутся на ветерке.	4. И. п. ноги слегка расставлены Выполнение: наклоны в стороны.
Как прыгают кузнечики в траве: Поднимайте плечики, Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок, Приземляйся на носок.	5. И. п. основная стойка. Вып: прыжки на двух ногах.
Отдохнули дети и пошли дальше петушка выручать: Под деревья подлезают, На горы взбираются, Через болота переходят.	Основные движения: Подлезание под шнур, ходьба по наклонной доске, прыжки из кружка в кружок (3-4 раза)
Пришли к домику лисы. Вышли оттуда лиса с петушком, уже успевшие подружиться, и предложили детям поиграть, а потом поплясать.	Подвижная игра по желанию детей. Пляска «Подружились».

Образовательная деятельность (физическая культура) «Прогулка в лес»

Речь воспитателя	Содержание движений
Ребята, сегодня мы с вами пойдём в лес. Пойдём по широкой дорожке, места всем хватит, идти удобно. А теперь дорожка стала узкой, пошли друг за другом. Дорожка опять стала широкой, Можно идти стайкой. По дороге увидели гнездо с птичками. Чтобы не напугать их, пойдём потихоньку. Прошли мимо гнезда и опять пошли, как удобно. Будем идти и слушать. Как только запоёт птичка, остановимся и послушаем.	Свободная ходьба стайкой. Ходьба в колонне по одному. Свободная ходьба. Ходьба на носках. Ходьба с внезапными остановками.
Вот и пришли на полянку. Кругом много высоких деревьев. Покажите, какие они.	Общеразвивающие упражнения: 1. И. п. основная стойка

	Выполнение: поднять руки, потянуться.
Посмотрите, сколько цветов кругом. Давайте сдуем пушинки с одуванчиков.	2. И. п. основная стойка. Выполнение: наклоны вперёд, не сгибая колени.
А теперь давайте нарвём цветов.	3. И. п. основная стойка Выполнение: приседание
Увидело солнышко, как много цветов набрали ребята и выглянуло из-за тучи. Обрадовались ребятишки и запрыгали.	4. И. п. основная стойка Выполнение: прыжки на месте
А потом пошли мы дальше в лес. Дорожка была узкая-узкая. Идти трудно, можно поднять руки в стороны.	Ходьба по дорожке шириной 15 см. длина до 2,5 м.
Теперь дорожка стала шире, но мешают ветки ёлочки. Нужно подлезать под них.	Подлезание под шнур 2-3 раза.
Смотрите, под ёлочкой сидит зайчик. Выбежал он и запрыгал. Давайте попрыгаем, как этот зайчик.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (3м.)
А вот какая здесь красивая полянка! И заяка с нами прискакал и сел на пенёк. Давайте, с ним поиграем.	Подвижная игра «Бегите к зайчику»
Зайка ещё хочет с нами поиграть.	Игра «Серый заяка улыбается»
Хорошо поиграли с зайкой, а теперь пора домой. Пойдём и споём песенку.	Ходьба под пение воспитателя «Ходим – бегаем»

Используемая литература: Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».