



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийский автономный округа – Югры  
«Региональный комплексный центр социального обслуживания населения»

# КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подготовил:  
культурный организатор отделения социальной  
реабилитации и абилитации детей  
с ограниченными возможностями  
Корниенко Е.А.



## «САМОЛЁТЫ» (с бегом)

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

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

**Правила:** Играющие должны вылетать после сигнала «Летите!». По сигналу «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

**Варианты:** Пока самолеты летают, можно поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.



## «ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ» (с бегом)

**Цель:** закрепить цвета светофора (красный, желтый, зеленый), упражнять детей в умении реагировать на цвет, развивать зрительное восприятие и внимание, ориентировку в пространстве

**Материал:** рули красного, желтого, зеленого цвета, сигнальные карточки или флажки красного, желтого, зеленого цвета.

**Ход игры:** Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая правила дорожного движения. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется.

**Правила:** Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются

**Варианты:** Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

## «ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (с прыжками)

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Описание:** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Ведущий говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Ведущий произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**Правила:** Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

**Варианты:** Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.



## « ПТИЧКИ И КОШКА» (с бегом)

**Цель:** учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

**Ход игры:** В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Ведущий подсчитывает, сколько их.

**Правила:** Кошка ловит птичек только в кругу. Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты:** Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.



## «ПОЗВОНИ В ПОГРЕМУШКУ» (с бегом )

**Цель:** развивать реакцию на сигнал, совершенствовать навыки бега.

**Описание:** дети стоят полукругом, ведущий перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в погремушку я звоню». Кладет погремушку сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и погремушечку найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает ведущему. Игра повторяется.

**Правила:** не толкаться, выполнять задание по сигналу ведущему.



A colorful illustration of children playing basketball in a park. In the background, a boy in a red cap and a girl with blonde hair are playing basketball on a court. In the foreground, a girl with brown hair is looking towards the camera. The scene is set in a bright, sunny park with green grass, flowers, and a blue sky with clouds.

## «ЛОВИШКИ» (с бегом)

**Цель:** развивать: быстроту реакции, ловкость и сноровку, учить играть в коллективе, соблюдая правила игры.

**Описание игры:** дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный ведущим или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 играющих, выбирается новый ловишка.

**Варианты:** ловишки с ленточками. Участникам игры раздаются атласные ленточки, которые дети крепят за резинку шорт, со стороны спины. По команде ведущего или по свистку, дети начинают произвольно бегать по площадке. А водящий пытается их догнать, срывая при этом ленту.

По звуковой команде ведущего:

«В круг становись!», дети снова строятся в круг, а «Ловишка» считает количество лент, которые смог вытянуть у игроков.



## «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ» (с бегом)

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание игры:** Играющие стоят вдоль стены. Ведущий дает каждому по одному флажку. По сигналу ведущего – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару! », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай! ». Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) ведущего. Каждый раз играющие должны иметь пару. Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

**Правила:** Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) ведущего. Каждый раз играющие должны иметь пару.

**Варианты:** Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

## «СБЕЙ БУЛАВУ» (с бросанием и ловлей)

**Цель:** учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.

**Описание игры:** Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу игроки прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько раз булава была им сбита.

**Варианты:** прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками. Ногой.

## «МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ» (с бросанием и ловлей)

**Цель:** учить детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер.

**Описание игры:** дети становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от натянутой сетки, берут большие мячи, двумя руками из-за головы бросают через сетку, затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через сетку.

**Варианты:** Две группы игроков встают по обе стороны сетки натянутой на 15см выше поднятой руки ребенка. Дети перебрасывают мяч друг другу из-за головы или от груди или 1 ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, ведущий подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю.






## «НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО» (на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.

**Описание игры:** дети поворачиваются лицом к стенке, ведущий прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.

**Правила:** не подглядывать за ведущим, куда будет прятать флажок.

**Варианты:** ведущий говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо - если рядом.



## «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ» (на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом ведущему. Развивать выдержку, внимание.

**Описание игры:** по сигналу ведущего дети отворачиваются лицом к стене. Ведущий прячет платок. Затем дети идут искать платок. Нашедший не показывая вида, подходит к ведущему, и говорит, где он обнаружил платок и становится на своё место в шеренге, или садится на скамейку. Игра продолжается пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется.

**Правила:** не подсказывать остальным участникам, где лежит предмет.

## «КТО УШЁЛ»

(на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.

**Описание игры:** дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков, запоминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Ведущий говорит: «Угадай, кто ушёл?» если ребёнок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается то снова уходит, прячется другой ребёнок.

**Правила:** не подсказывать водящему, кто из игроков ушёл.

## «ПРЯТКИ»

(на ориентировку в пространстве, на внимание)

**Цель:** учить детей искать своих товарищей называть их по имени. Развивать ориентировку в пространстве, внимание.

**Описание игры:** по считалке выбирается водящий. Тот становится возле ведущего и закрывает глаза, остальные дети прячутся. Водящий говорит: «1, 2, 3, 4, 5, я иду искать!» Обнаружив ребёнка, он называет его по имени, ребёнок выходит из укрытия и подходит к ведущему. Когда водящий найдёт 4-5 детей, на роль ведущего назначается.

**Варианты:** выбираются два водящих.

Ссылки на интернет-ресурсы

<http://картинки.cc/img/2/9/0/2901.jpg>

[http://detsad-kitty.ru/uploads/posts/2015-09/1441370480\\_sports-school-boy-set.jpg](http://detsad-kitty.ru/uploads/posts/2015-09/1441370480_sports-school-boy-set.jpg)