**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР (для воспитателей)**

**Инструктора по физической культуре Фоминой Л.А.**

|  |  |
| --- | --- |
| **П/И: «ВЕТЕРОК»**Описание игры:Выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Воспитатель говорит:«Из – за елки на опушкеЧьи-то выглянули ушки. (дети присели и показывают ушки)Лапки заек замерзают,Зайки лапки согревают( встали, согревают лапки )Стали прыгать и скакать,Стали весело играть.» (дети прыгают).Воспитатель говорит:«Ну-ка, ветер, не зевайИ зайчишек догоняй!»Водящий догоняет детей. | **П/И: «ВОЕВОДА»**Описание игры.Играющие стоят в кругу и передают мяч по кругу со словами:«Катится мяч в круг хоровода,Кто его взял, тот воевода.»Ребенок у которого оказался мяч говорит:«Я сегодня воевода,Убегу из хоровода.»Бежит за кругом, кладет мяч на пол за спину одного из игроков. Дети встают спиной друг к другу и по команде:«Раз, два не воронь и беги, как огонь!» бегут в противоположные стороны обегая круг. Прибежавший первым ребенок берет мяч и становится водящим. |
| **П/И: «АИСТЫ»**Описание игры:По кругу раскладываются обручи- гнезда, в которых стоят аисты на одной ноге.Водящий аист без гнезда скачет внутри круга со словами:«Поскорей скажите кто,Занял здесь мое гнездо?Вот оно!»Впрыгивает в любое гнездо. Хозяин гнезда и бездомный аист бегут в разных направлениях, обегая круг из вне и тот, кто первый занимает гнездо остается в нем. | **П/И: «БАРАШЕК»**Описание игры:Дети встают в круг, а барашек внутри круга. Играющие идут по кругу и произносят слова:«Ты, барашек, серенькийС хвостиком беленьким!Мы тебя поили,Мы тебя кормили.Ты нас не бодай,С нами поиграй,Скорее догоняй!»По окончании слов дети бегут в разные стороны, а барашек ловит. |
| **П/И: «ПУСТОЕ МЕСТО».**Описание игры:Воспитатель обращается к детям:«Давайте проверим кто из вас умеет быстро бегать». Дети садятся на пол «крестиком», образуя круг. Водящий находясь за кругом, обходит его считая:«Огонь горит, вода кипит,Тебя сегодня будут мыть, Не буду я тебя ловить!»Дети повторяют за ним слова. На последние слова водящий дотрагивается до ребенка и просит его встать. Они поворачиваются спиной друг к другу, а дети считают:«Раз, два, три – беги!» Водящий и игрок обегают круг с разных сторон. Не успевший занять пустое место становится водящим. |  |
| На горе стоит лесок *- круговые движения руками*Он не низок не высок. *-сесть, встать, руки вверх*Удивительная птица подаёт нам голосок. -глаза и руки вверх, потянутьсяПо тропинке два туристаШли домой из далека *-ходьба на месте*Говорят: "Такого свиста, не слыхали мы пока". *-плечи поднять* | Руки вверх поднимем - разВыше носа, выше глаз.Прямо руки вверх держатьНе качаться, не дрожать.Три - опустили руки вниз,Стой на месте не вертись.Вверх раз, два, три, четыре, вниз!Повторяем, не ленись!Будем делать повороты.Выполняйте все с охотой.Раз - налево поворот,Два - теперь наоборот.Так, ничуть, не торопясь,Повторяем 8 раз.Руки на поясе, ноги шире! |
| Раз - подняться, подтянутьсяДва - согнуться, разогнутьсяТри - в ладоши три хлопка, головою три кивка.На четыре - ноги шире.Пять - руками помахать.Шесть - за стол тихонько сесть. | Пять веселых домовыхПраздничною ночьюРазгулялись чересчур.Встав на цыпочкиОдин закружился в вальсеА второй споткнулся и нос расквасил.Третий прыгал до небесС неба звезды цапал.А четвертый топал как Мишка косолапыйПятый пел до хрипотыПесенку за песенкой.Этой ночью домовым очень было весело. |
| Вечер зимний в небе синем *-встать из-за стола*Звезды синие зажег *-встать на носки, потянуться*Ветви сыплют синий иней *-потряхивая руками, потихоньку сесть*На заснеженный лужок.  | От зеленого причала оттолкнулся пароход *- встать*Он шагнул назад сначала *- шаг назад*А потом шагнул вперед *- шаг вперед*И поплыл, поплыл по речке *-движения руками*Набирая полный ход. *-ходьба на месте* |
| **Липы**Вот полянка, а вокругЛипы выстроились в круг *широким жестом развести руки в стороны.*Липы кронами шумят,Ветры в их листве гудят*руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.*Вниз верхушки пригибаютИ качают их, качают *наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.* | **Разминка**Все движения разминки повторяем без запинки!Эй! Попрыгали на месте.Эх! Руками машем вместе.Эхе - хе! Прогнули спинки, Посмотрели на ботинки.Эге – ге! Нагнулись нижеНаклонились к полу ближе.Повертись на месте ловко.В этом нам нужна сноровка.Что, понравилось, дружок?Завтра повторим урок! |
| **Облако**Беленькое облако*округленные руки перед собой*Поднялось над крышей*поднять руки над головой*Устремилось облакоВыше, выше, выше*подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону*Ветер это облакоЗацепил за кручу.Превратилось облако в грозовую тучу*руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их, присесть.* | **Ча, ча, ча**Ча, ча, ча *(3 хлопка по бедрам)*Печка очень горяча *(4 прыжка на двух ногах)*Чи, чи, чи *(3 хлопка над головой)*Печет печка калачи *(4 приседания)*Чу, чу, чу *(3 хлопка за спиной)* |
| Сделаем разминку, держим ровно спинку!Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!Руки вверх поднять прямые – Вот высокие какие!Еще выше потянитесь, Вправо, влево повернитесь.А теперь танцует таз – Посмотрите-ка на нас!Этим славным упражненьем Поднимаем настроенье.Дальше будем приседать: Дружно сесть и дружно встать!Прыгать нам совсем не лень – Словно мячик целый день. | На болоте две подружки – две зеленые лягушки –Утром рано умывались, полотенцем растирались,Ножками топали, ручками хлопали.Влево-вправо наклонялись –Разлетелись комары –Все остались без еды. |
| По дорожке мы шагаем Топ-топ, ножки, топ! И в ладоши ударяем. Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Ай да малыши! Ай да крепыши! | Эй! Попрыгали на месте. *(прыжки)*Эх! Руками машем вместе. *(движение "ножницы" руками)*Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*Посмотрели на картинки. *(нагнувшись,поднять голову как можно выше)*Эге-ге! Нагнулись ниже. *(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*Наклонились к полу ближе. *(дотронуться руками до пола)*Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*Повертись на месте ловко. *(покружиться)*В этом нам нужна сноровка.Что, понравилось, дружок?*(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)* |
| Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*И похлопайте немножкоХлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*Точно всё вы повторите.Раз-два-три, раз-два-три.А теперь покажем ножки И потопаем немножко.Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.Покажи мне ручки, ножки,Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*Раз-два-три, раз-два-три. | Тики - так, тики-так, *(стучим вытянутыми руками по бокам)* Так часики стучат. Туки - так, туки –так, *(руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")*Так колеса стучат. Токи - ток, токи -ток, *(руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)* Так стучит молоток. Туки - ток, туки- ток, *(топаем по полу)*Так стучит каблучок. |
| Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*Белые снежинки.Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*Легкие пушинки. *(покружиться на носках)*Чуть затихла злая вьюга – *(опустить руки, встать прямо)*Улеглись повсюду. *(присесть, руки к полу)*Заблистали, словно жемчуг *(встать, руки вперёд)*Все дивятся чуду. *(развести руки в стороны)*Заискрились, засверкали *(руками выполнить движение "ножницы")*Белые подружки.*Заспешили на прогулку (шаги на месте)*Мамы и детишки. | Жил-был маленький гном *(присели, встали)*С большим колпаком *(вытянули руки вверх,соединили ладони)*Он был путешественник-гном. *(руки на пояс, шаги на месте)*На лягушке он скакал: *(прыгаем)*Прыг-скок, ква-ква! И на стрекозе летал: *(машем руками)*Ух, высоко! *(встали на носочки)*По ручью плыл в чайной чашке: *(плывем любым стилем)*Буль-буль-буль! Ездил он на черепашке: *(руки на пояс, потопать на месте)*Топ-топ-топ! И, протопав все тропинки,Он качался в паутинке, *(качаемся из стороны в сторону)*Баю-бай! Баю-бай!Утро придет, *(руки вверх, в стороны, вниз)*Гном опять в поход пойдет! *(шаги на месте)* |
| Громко цокают копытца. (шаги на месте)По мосту лошадка мчится. *(скакать, как "лошадки", высоко поднимая колени)*Цок, цок, цок!За ней в припрыжку *(бег на месте с подскоками)*Жеребёнок и мальчишка. Цок- копытце жеребёнка. *(топнуть правой ногой)*Цок- каблук о доски звонко. *(топнуть левой ногой)*Понеслись, лишь пыль клубится. *("моталочка" руками)*Всем пришлось посторониться. *(пятиться на пятках назад)* | Маленький бычок, *(присели, встали)*Желтенький бочок, *(наклоны в сторону)*Ножками ступает, *(топаем)*Головой мотает. *(мотаем головой)*-Где же стадо? Му-у-у *(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*Скучно одному-у-у-! *(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)* |
| Рано утром на полянке *(хлопаем)*Так резвятся обезьянки:Правой ножкой топ, топ!Левой ножкой топ, топ!Руки вверх, вверх, вверх!Кто поднимет выше всех? *(встаем на носочки и тянемся вверх)* | Ходит по двору индюк *(шаги на месте, руки на поясе)*Среди уток и подруг.Вдруг увидел он грача. *(остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)*Рассердился. *(потрясти пальцем, поднятым вверх)*Сгоряча затопал, *(потопать ногами)*Крыльями захлопал. *(руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)*Весь раздулся, словно шар *(руки на поясе)*Или медный самовар. *(сцепить округлённые руки перед грудью)*Затряс бородою, *(помотать головой, "поболтать" как индюк)*Понёсся стрелою *(бег на месте)* |
| Воробей живёт *(машем руками "крылья")*под крышей. *(соединили руки над головой - "домик")*В тёплой норке*(сложили ладони "гнёздышком")*домик мыши. *("домик"и изображаем "ушки" мыши)*У лягушки *(присели, колени раздвинули, ладони врозь)*дом в пруду, *( "домик" и круг руками перед собой - "пруд")*Домик пеночки *("домик" и помахать "крыльями")*в саду. *(руки вверх - "деревья")*-Эй, цыплёнок, *(правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко" - "цыплёнок")*где твой дом? *(руки развести , плечи поднять и "домик")*- Он у мамы под крылом. *(помахать "крыльями")* | Кот Тимоша жил на крыше. *(руки поднять вверх)*Ниже, в доме, жили мыши *(наклон вперёд, руками дотронуться до пола)*По стене взбирались мыши, *(руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени - к коленям - по бедру)*Не боясь кота на крыше.Караулил кот мышей, *(повороты головы в сторону, руки к ушам)*Вынув пробки из ушей.Он готовил мышеловки, *(ладони захлопнуть "мышеловка")*Но мышата были ловки. *(попрыгать на месте, руки на поясе)*Спрятавшись за спину Тишки, *(ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной, то с другой стороны)*В прятки с ним играли мышки. |
| Вот окошко распахнулось. *(руки в стороны)*Вышла кошка на карниз. *(имитация мягкой, грациозной походки кошки)*Посмотрела кошка наверх, *(запрокинуть голову, посмотреть вверх)*Посмотрела кошка вниз. *(опустить голову, посмотреть вниз)*Вот налево повернулась, *(повернуть голову налево)*Проводила взглядом мух. *(повернуть голову направо, взглядом "проводить" муху)*Потянулась, улыбнулась *(соответствующие движения и мимика*)И уселась на карниз. *(присесть)* | У нашего котища *(показать, какие глазищи у кота)*Желтые глазищи.У нашего котища *(показать, какие длинные усы у кота)*Длинные усищи.У нашего котища *(показать, острые цапки-царапки)*Острые когтищи.У нашего котища *(движения от головы вверх)*Умные мыслищи.Моется котище *(показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки)*С каждым днём всё чище,Отмывая мордочкуОт остатков пищи.Вечером охотиться *(крадущиеся шаги на носках)*В чулане за мышами.И играет в ладушки *(разбиться на пары и играть в ладошки)*С пушистыми котами. |
| -Непоседа-ветер *(взмахи руками над головой)*Знает всё на свете.Знает, как поёт лягушка: *(приседаем и прыгаем имитируя движения лягушек)*"Ква-ква-ква". Знает, как шумит ракушка: *(встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, а затем левому уху)*"Шу-шу-шу". Знает, как кричит ворона: *(машем руками, как крыльями)*"Кар-кар-кар".Знает, как мычит корова: *(хлопаем в ладоши)*"Му-му-му". | Весь засыпан снегом лес. *(повернулись вправо,правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)*Здесь по снегу скачет зайка. *( прыгаем)*Там синичек села стайка. *(машем руками, как крыльями)*Здесь лисичка за кустом. *(приседаем, смотрим направо)*Там в дупле бельчонка дом. *(встаём, поднимаем руки вверх)* |
| В синем небе облака. *(встаём на носочки, поднимаем руки вверх)*Под горой бежит река. *(приседаем, руки вперёд)*Рано утром из реки *(встали)*Тянут сети рыбаки. *( имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)*Много рыбы наловили, *(разводим руки в стороны)*Вкусную уху сварили. *(выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке)*Ах!  |  |