**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 опушке  Чьи-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 зевай  И 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, серенький  С 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, потянуться  По тропинке два туриста  Шли домой из далека  *-ходьба на месте*  Говорят: "Такого свиста, не слыхали мы пока".  *-плечи поднять* | Руки вверх поднимем - раз  Выше носа, выше глаз.  Прямо руки вверх держать  Не 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, подтянуться  Два - согнуться, разогнуться  Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.  На четыре - ноги шире.  Пять - руками помахать.  Шесть - за стол тихонько сесть. | Пять веселых домовых  Праздничною ночью  Разгулялись чересчур.  Встав на цыпочки  Один закружился в вальсе  А второй споткнулся и нос расквасил.  Третий прыгал до небес  С неба звезды цапал.  А четвертый топал как Мишка косолапый  Пятый пел до хрипоты  Песенку 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 вокруг  Липы 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 пригибают  И 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 ниже  Наклонились 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 облако  Выше, выше, выше  *подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону*  Ветер это облако  Зацепил 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 немножко  Хлоп- 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 мордочку  От 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! |  |