

МКДОУ д/с «Солнышко»

**Подвижные игры с**  
**бегом**  
**(средняя группа)**

Физ/рук.

Дибирова Е.А.

2019 год

## МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

Цель. Упражнять детей в беге с ускорением, энергично работая руками; учить салить одним касанием; действовать по сигналу.

Описание. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй пас догнать.  
Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

## САМОЛЕТЫ

Цель. Упражнять детей в беге в одном направлении (в разных направлениях), не сталкиваясь; учить действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети располагаются на одной стороне площадки, воспитатель, находясь в середине, показывает движения, которые дети повторяют: вращают руками перед грудью - заводят мотор; поднимают руки в стороны и покачивают ими - проверяют крылья самолета; по сигналу «Полетели!» разбегаются по площадке, по кругу в одну сторону (в равных направлениях по указанию воспитателя). На сигнал «Посадка!» летят на аэродром.

## СОВУШКА

Цель. Упражнять детей в беге в разных направлениях, не сталкиваясь; развивать выносливость, координацию движений, умение действовать по сигналу.

Описание. Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, рассматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

## ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ

Цель. Закреплять умение детей бегать по всей площадке врассыпную, не сталкиваясь; учить реагировать на сигнал; развивать внимание.

Описание. По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

## СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Цель. Закрепить умение детей ходить ритмично по кругу и бегать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети встают в круг и приговаривают:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку

*(идут по кругу)*

Мы захлопаем в ладошки —

Очень рады солнышку!

*(хлопают, стоя на месте).*

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

*(ритмично притопывают на месте).*

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

*(ритмично хлопают в ладоши).*

По сигналу «Дождь идет! Быстрее домой!» дети убегают.

Воспитатель говорит: «Дождик прошел, солнышко светит» игра повторяется

## ЛОХМАТЫЙ ПЕС

Цель. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаться.

Описание. Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

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?»

Дети приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.

Указания к проведению. Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.

## ОГУРЕЧИК

Цель. Закреплять умения детей в рассыпную, не сталкиваясь друг с другом; действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Один ребенок – водящий – находится в стороне от всех детей. Играющие ритмично приседают и говорят:

Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот кончик.  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов дети разбегаются, водящий ловит.

## БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Цель: развивать ловкость и быстроту реакции в беге друг за другом между препятствиями.

Описание. Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети – «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой «заяц» остается без «норки», и его ловит «охотник». Если «Охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

## ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКАХ

Цель: закрепить умение детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, развивать ориентировку в пространстве.

Описание. С одной стороны площадки разложены обручи по количеству детей. Ребенок-птичка занимает место в обруче-гнезде. По сигналу птички разлетаются по площадке. По другому сигналу – летят на места (в любой обруч).

## У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Цель. Закреплять умение детей ходить и бегать в одном направлении, не сталкиваясь друг с другом, убегать по окончании слов.

Описание. Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне — медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

«У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
Медведь рычит,  
Он на нас сердит».

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом. Пойманного ребенка медведь отводит к себе в берлогу. Игра возобновляется. После того, как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь.

## ДОГОНИ ПАРУ

Цель: развивать скорость бега.

Описание: дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: «Беги!» - первая шеренга убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет пару – ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).

## ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать свое место. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

Описание. Дети делятся на 3—4 группы по 5—6 человек; каждая группа имеет свой домик-гнездо (кружок). Дети изображают птенчиков, сидящих в гнездышках. У каждой группы птенчиков есть птичка-мать. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. Они летают около дома, помахивая руками, как крыльями. Птички-матери также вылетают из гнезд, они улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «домой» птички-матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок, и птичка-мать кормит их воображаемыми червячками. Затем игра повторяется. Игра проводится 3—4 раза.

Правила игры: 1) Все птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «полетели» 2) Птенчики возвращаются домой по зову птички-матери. 3) Птички-матери возвращаются домой по слову воспитателя «домой».

## ЛОШАДКИ

Цель: упражнять в беге врассыпную, не сталкиваясь друг с другом; умения действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети распределяются на две равные группы: одни изображают лошадок, другие – конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают лошадок (надевают вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко колени, затем переходят на бег врассыпную. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге.

## СТАНЬ ПЕРВЫМ

Цель: развивать скорость бега, смекалку.

Описание. Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

## КТО СКОРЕЕ ДОБЕЖИТ ДО ФЛАЖКА

Цель: развивать скорость бега.

Описание. 4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне на скамейке (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три - беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым.

## ЧЬЯ КОЛОННА СКОРЕЕ ПОСТРОИТСЯ?

Цель: упражнять в беге врассыпную, умении слушать сигнал воспитателя, развивать внимание.

Описание. Дети распределяются на три группы. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет (шишку, камешек). Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенек, куст, которые обозначаются таким же предметом. Под улары бубна все бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание.

Усложнение. Воспитатель дает сигнал «стой». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся там в колонны.