

Картотека игр

*с учетом двигательной активности
детей среднего и старшего
дошкольного возраста*

Игры-упражнения для детей с высокой двигательной активностью *На развитие внимания*

1. **«Я — впереди».** Дети идут друг за другом в колонне. Воспитатель называет имя ребенка, названный ребенок бежит вдоль всей колонны и становится ведущим. Затем он ведет всю колонну, меняя направления движений. Воспитатель называет имя второго, третьего ребенка и т. д.
2. **«Поверни».** Дети бегут друг за другом, подпрыгивая. Дойдя до условленного места, обозначенного, например, кеглей, ведущий поворачивается и ведет колонну в обратном направлении.
3. **«Не теряй пару».** Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.
4. **«Стоп».** Дети бегают по залу в рассыпную 2—3 мин. По сигналу «Стоп!» останавливаются и делают какую-нибудь фигуру («лыжник», «пловец»). Дети вместе выбирают лучшую фигуру, и игра повторяется вновь.
5. **«Круговорот».** Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, другой — слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается.
6. **«Меняемся местами».** В центре зала кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу «Беги!» все дети в рассыпную бегают по своей площадке. По второму сигналу «Меняйтесь!» команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки.
7. **«Ниточка с иголкой».** Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого воспитатель ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.
8. **«Воротики».** Дети идут по залу в колонне парами, держась за руки. По сигналу воспитателя ребята останавливаются, поднимают руки вверх, образуя воротики. Последняя пара опускает руки, проходит под воротиками и становится впереди. Все дети опускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала воспитателя.
Вариант. Дети ходят парами, не держась за руки. По сигналу воспитателя берутся за руки, образуют воротики, а последняя пара проходит под ними вперед.
9. **«У кого больше».** По всему залу произвольным образом разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая лежащих предметов и друг друга. По сигналу (музыкальному, удару в бубен, свистку) дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов. Количество предметов должно быть больше числа детей в 3—4 раза.
Вариант 1. Собрать как можно больше любых предметов.
Вариант 2. Собрать как можно больше предметов определенной формы (треугольник, квадрат, круг) любого цвета.
Вариант 3. Собрать как можно больше предметов определенной формы одного цвета.
Вариант 4. Собрать как можно больше любых предметов парами, тройками одного цвета.
10. **«Будь внимательным».** Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого ребенка в руке флажок. По первому сигналу воспитателя дети начинают бегать по кругу, обходя разные предметы. По второму сигналу перепрыгивают через предметы. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, ребенок поднимает флажок, не прекращая бега, пока воспитатель не назовет имя другого ребенка, который в свою очередь поднимает флажок. Игра продолжается.
11. **«Не ошибись».** По кругу расставлены цветные кегли. За ними встают дети. По первому сигналу дети ходят, прыгают, бегают, выполняют произвольные движения. По второму сигналу каждый должен взять кеглю своего цвета. Выигрывает тот, кто сделает это первым и правильно.
12. **«Змейка».** По залу (зигзагообразно) разложены набивные мячи на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в колонну друг за другом и по сигналу идут, бегают змейкой, обходя или

обегаая каждый мяч, стараясь не задеть его. Выигрывает тот, кто все правильно делает.

13. **«Наш кубик».** По залу в произвольном порядке разложены обручи, в каждом из которых стоит один ребенок и лежит один цветной кубик. По сигналу дети выбегают из обруча и бегают в разных направлениях легко, не наталкиваясь, не подбегая к обручу до второго сигнала. По второму сигналу ребята останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель в это время меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, прыгнуть в него и поднять обруч над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

14. **«Быстро по местам!»** Дети стоят в колонне по одному. По команде «На прогулку!» разбегаются по залу, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде «Быстро по местам!» кладут пособия туда, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто оказался в колонне последним.

15. **«Перенеси предмет».** По всему залу разложены обручи (по количеству играющих), в которых расположено одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч, равноудаленный от всех других обручей. Каждый ребенок стоит у своего обруча. По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет, отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча, положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом и так до тех пор, пока все предметы не будут перенесены. Выигрывает тот, кто скорее перенесет все свои предметы и четко выполнит упражнения.

16. **«Все к своим флажкам».** Дети небольшими группами по 3—5 человек образуют кружки, в центре которых находится цветной флажок. По первому сигналу ребята разбегаются по всему залу. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза, а воспитатель меняет флажки местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, встают, бегут к своему флажку и вновь образуют круг. Побеждает группа, построившаяся в круг первой.

На развитие координации, ловкости и точности выполнения движений

1. **«Петушиный бой».** Двое детей встают в очерченный круг диаметром 1—1,5 м лицом друг к другу, руки скрестив на груди и одну ногу согнув в колене. По сигналу пытаются заставить противника выскочить из круга или опустить ногу. Проигрывает тот, кто опускает ногу или выходит из круга.

2. **«Петрушка».** Ребенок сидит на корточках, затем высоко подпрыгивает, расставив широко руки и ноги в стороны, после этого приземляется и вновь приседает на корточки.

3. **«Дружные пары».** Дети распределяются парами, берутся за руки. По первому сигналу кружатся в одну сторону 5—7 с, а по второму сигналу останавливаются и после короткого перерыва кружатся в другую сторону.

4. **«Цапля».** Детям предлагают различные варианты заданий: стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза; стоять на одной ноге вдоль или поперек скамейки.

5. **«Перекати назад».** Присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, не выпрямляя ног, держать их прижатыми к туловищу, руки обхватывают колени. Снова перекатом вернуться в исходное положение.

6. **«Ловля бабочек».** Двое детей находятся в отведенном месте зала — это ловцы, остальные — бабочки. По сигналу бабочки бегают по площадке, по сигналу «Лови!» ловцы пытаются поймать бабочку, смыкая вокруг нее руки, а поймав, отводят в сторону.

7. **«Не опоздай».** В зале расставлены скамейки. Дети бегают или прыгают на двух ногах вокруг них, по сигналу надо быстро пролезть под скамейкой и встать или сесть на нее.

8. **«Разойдись — не упали».** Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу с разных ее сторон. Встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

9. **«Спрыгни и развернись».** Спрыгнуть со скамейки с разворотом на 45°. Воспитатель стоит правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, разворачиваясь влево. Затем воспитатель встает левым боком к скамейке, а дети при спрыгивании разворачиваются вправо.

10. **«Обеги мяч».** Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обходя мяч змейкой.

11. **«С мячом под дугой».** Проползти на четвереньках под дугой высотой 40 см, толкая мяч головой. Расстояние до дуги 2—3 м.

12. **«Вперед с мячом».** Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться о пол

сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.

13. **«Не теряй мяч».** Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и в другую сторону, не отпуская далеко.

14. **«Найди мяч».** Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу ребята начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая показать руки одному из детей в круге. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их водящему. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на место водящего. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.

15. **«Проведи мяч».** На полу расставлены предметы (кегли, кубики и т. п.). Ребенок ведет мяч ударами об пол, обходя или обегая предметы змейкой.

16. **«Поймай мяч в воздухе».** Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку ребенка с высоты 20—30 см. Ребенок ловит мяч на ракетку и удерживает его на ней. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом.

17. **«Мяч в кругу».** Дети сидят по кругу на корточках, воспитатель стоит в центре круга и прокатывает набивной мяч (весом 0,5 кг) каждому ребенку по очереди. Ребенок ловит мяч, быстро подбрасывает его, хлопает в ладоши 2—3 раза и бросает воспитателю.

18. **«Прокати мяч с горки».** Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки и, подбежав к первому в колонне, передает мяч ему, а сам встает в конец колонны.

19. **«Догони мяч».** Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (шириной 30 см, длиной 4—5 м). Дети стоят в колонне друг за другом, прокатывают мяч по коридору, бегут за ним, не давая мячу выкатиться из коридора, подправляя его движение рукой или ногой.

20. **«Веселей играй, но мяч не теряй».** В зале стоят произвольным способом несколько дуг (воротиков). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют мячом об пол 2—3 раза, а после этого пытаются прокатить мяч под дугами.

21. **«От пола на ракетку».** Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2—4 шагов. У одного ребенка в руках теннисный мяч, у другого — ракетка. Первый ребенок бросает мяч об пол так, чтобы он отскочил от него. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать.

22. **«Заведи мяч в воротики».** Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед которой ставятся несколько дуг (воротиков). По сигналу ребенок начинает вести мяч правой или левой ногой через воротики, сам ребенок пролезает под воротиками, догоняет мяч, разворачивается и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.

23. **«Прокати мяч».** Дети сидят на полу (ноги врозь, руки в упоре сзади) друг за другом в двух колоннах, расположенных на расстоянии 3—4 м. У первого ребенка из первой колонны в руках мяч. Ребенок руками прокатывает мяч первому ребенку из второй колонны, затем встает, перебегает в конец своей колонны и садится на пол. Второй ребенок из первой колонны, после того как первый встанет, с помощью рук и ног передвигается на место первого. Первый ребенок из второй колонны ловит мяч, отталкивает его второму ребенку другой колонны, встает, бежит в конец своей колонны, садится на пол. Его место занимает второй ребенок этой колонны, передвигаясь вперед с помощью рук и ног. В процессе игры каждый впереди сидящий ребенок одной колонны отталкивает мяч впереди сидящему ребенку другой колонны.

24. **«Меняемся местами».** На полу положена по кругу веревка. Ребята бегают парами: одни внутри, другие снаружи веревочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в парах меняются местами.

25. **«Не задень веревку».** Воспитатель и один из детей сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно прыгают через качающуюся веревку на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке, бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к веревке или с прямого разбега, прыгают под вращающейся веревкой по одному или по двое.

26. **«Пролезь в обруч».** Обруч вертикально поставлен на пол; ребенок должен пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки. Держать обруч одной рукой вертикально, пролезть в него, не отпуская и перехватывая его вверху другой рукой. Обруч укреплен на стойках; не кататься пола,

пролезть в него прямо или боком, вытягивая вперед руки и опираясь на них.

27. **«Мяч сквозь обруч».** Несколько детей стоят в линию, держа в руках обруч (каждый обруч держат правой рукой один и левой рукой другой ребенок, количество обручей — на один меньше стоящих детей). Двое играющих проходят вдоль стоящих (один спереди, другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обруч. При непопадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге. Смена играющего и стоящего происходит и тогда, когда играющий роняет мяч.

28. **«Не урони мешочек».** Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу воспитателя.

29. **«Донеси мешочек».** Несколько детей встают на доски или скамейки с мешочком в руках. Опускаются на четвереньки, одновременно кладя мешочек на спину, и начинают передвигаться к концу скамейки, не падая с нее и не роняя мешочек. Передвигаться по скамейке с помощью ладоней и коленей или ступней и коленей. Уронив мешочек, поднять его, положить на спину и продолжить движение.

30. **«Не задень».** По кругу расставлены кегли на расстоянии 50—60 см друг от друга. Дети идут по кругу за кеглями. По сигналу поворачиваются лицом в круг и прыгают в середину, стараясь не задеть кегли.

31. **«Через болото».** На одной стороне зала стоят несколько детей, у каждого по две фанерки или дощечки. На другой стороне (на расстоянии 6—8 м от группы) — берег. Дети должны перебраться на другую сторону, наступая на дощечки и перекладывая их впереди себя.

32. **«От понедельника до воскресенья».** Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через длинную скакалку.

Игры-упражнения для детей с низкой двигательной активностью

На развитие быстроты движений

1. **«Я — ведущий».** Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу воспитателя разбегаются по всему залу (площадке). Воспитатель называет имя ведущего, и все дети выстраиваются за ведущим в колонну. Затем воспитатель назначает другого ведущего, и игра повторяется.

2. **«Прыгни и повернись».** Дети произвольно размещаются по залу и выполняют прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делают резкий поворот прыжком вокруг себя.

3. **«Догони соперника».** Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала (площадки). По сигналу воспитателя выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2—3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та колонна, которой это удастся, побеждает.

4. **«Найди пару в кругу».** Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга стоит водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а наружного — бегут. По второму сигналу воспитателя дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим.

5. **«Пропеллер».** Дети держат палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивают палку вправо-влево. После отдыха повторяют упражнение левой кистью.

6. **«Успей поймать».** Дети стоят по кругу, в центре круга — воспитатель. Воспитатель придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, быстро отпускает палку и отбегает. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. В этом случае вводится еще одно правило: если вызванный ребенок сумел схватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

7. **«Быстрее вверх».** Дети держат палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывая палку поочередно одной и другой рукой, ставят кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

8. **«Кто быстрее».** Дети (5—7 человек) стоят у стены. У каждого ребенка по две палки, одну он

держит в руках, а другую кладет перед собой. По сигналу ребенок перепрыгивает лежащую палку, затем кладет другую палку (находящуюся в руках) на пол впереди себя, быстро поворачивается, не сходя с места, поднимает палку (лежащую на полу сзади). После этого вновь перепрыгивает лежащую палку и таким образом продвигается к противоположной стене. Кто быстрее дойдет до нее, тот и побеждает.

9. **«Быстро переложи мяч».** Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной руке мяч. По сигналу быстро перекаладывают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

10. **«Перебрось мяч».** Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, мяч в одной руке. По сигналу перебрасывают мяч из одной руки в другую движением кисти, энергично ее поворачивая.

11. **«Кто дальше».** Проводится несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Постепенно отступая от стены, бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.

12. **«Кто скорее с мячом».** Дети стоят в шеренге по 5—7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч об пол (одной, двумя руками, чередуя руки), ребята продвигаются вперед быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем 8—10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до финиша, не уронив мяча. Ребенок, уронивший мяч, быстро поднимает его и возвращается к старту.

13. **«Догони мяч».** Несколько детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м и на расстоянии 50—60 см, догоняют мяч и ловят его, не давая коснуться пола. Стараются бросить мяч повыше, но не далеко.

14. **«Ударь мяч и догони».** Дети ударяют по мячу ногой, бегом догоняют его, берут в руки и бегом возвращаются на место.

15. **«Шмель».** Несколько детей сидят по кругу, скрестив ноги, лицом к середине, у одного из них в руках мяч. По сигналу ребенок перекаладывает мяч по полу внутри круга другому играющему в любом направлении. Каждый, к кому прикатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, чтобы он не коснулся ног. Тот, чьи ног коснется мяч, быстро разворачивается спиной к центру круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется неосаленным (неужаленным) один ребенок.

16. **«Не урони мяч».** У центральной линии встают несколько детей. Дети бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед, если мяч не падает. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша (флажка). Расстояние от центральной линии до флажка 5—8 м.

17. **«Оттолкни и поймай мяч».** Дети играют парами, находясь на расстоянии 3—3,5 м. Один ребенок стоит, а другой сидит на корточках. В руках у сидящего ребенка мяч. Сидящий ребенок отталкивает мяч по полу стоящему, а сам после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. Стоящий ребенок поднимает катящийся по полу мяч и быстро бросает его своему партнеру. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

18. **«Поймай мяч».** Дети играют по трое. Двое стоят на расстоянии 3 м и перебрасывают друг другу мяч разными способами, а третий ребенок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймает мяч, то встает на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает его место.

19. **«Проведи мяч».** Дети стоят в шеренге у стартовой черты. У каждого ребенка в ногах мяч. По сигналу воспитателя дети ведут мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачиваются и ведут мяч обратно.

20. **«Задержи мяч».** Дети образуют круг, в центре которого стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает ногой мяч каждому из стоящих по кругу. Стоящий в кругу ребенок, к которому попал мяч, должен быстро остановить его ногой и оттолкнуть обратно водящему.

21. **«Не давай мяч».** Играют все дети, один из которых — водящий. Все, кроме водящего, в произвольном порядке размещаются по залу и перебрасывают друг другу мяч, который пытается перехватить водящий. Перехватив мяч, водящий быстро бросает его в любого игрока, не сходя с места. Ребенок, в которого попал мяч, становится водящим, а прежний водящий занимает его место.

22. **«Волчок».** Дети, сидя в обруче, приподнимают ноги, быстро отталкиваются руками и стараются

повернуться кругом.

23. **«Бегом в обруче».** Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполняют приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

24. **«Догони обруч».** Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают его, догоняют и снова отталкивают, не допуская падения.

25. **«Скорее в обруч».** На полу произвольно разложены большие обручи, около каждого стоят двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг своего обруча, по сигналу «В обруч!» в прыжке вбегают в обруч и приседают.

26. **«Юла».** Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением он закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

27. **«Не теряй домик».** На полу в произвольном порядке лежат обручи, количество которых равно числу играющих детей. В каждом обруче стоит ребенок. По первому сигналу дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч и подает второй сигнал, по которому ребята выполняют в определенной последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, спортивная ходьба со сменой положения рук и т. п. На слова воспитателя «Все в домик!» дети должны быстро в прыжке вбежать в любой обруч. Неудавшийся занять обруч считается проигравшим.

28. **«Цапли».** По кругу разложено несколько обручей на расстоянии одного шага друг от друга. Дети перепрыгивают из одного обруча в другой на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержится на одной ноге.

29. **«Чья команда победит».** Дети стоят в двух колоннах. Перед колоннами на расстоянии 2—3 м лежат один за другим три обруча (расстояние между обручами 40—50 см). По сигналу воспитателя двое детей, стоящих первыми в колоннах, бегут наперегонки к первому обручу. Добежав до него, берут обруч в руки, поднимают над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрямляются, выпрыгивают из обруча и прыгают на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят, как юлу, 2—3 раза, быстро ловят, кладут на место и опять на одной ноге прыгают к третьему обручу. Берут его в руки и, прыгая через обруч, как через скакалку, допрыгивают до финиша (флажок, кегля) и возвращаются обратно к тому месту, где лежал третий обруч. Положив обруч на пол, бегом возвращаются в конец своей колонны. Дети, стоящие в колонне вторыми, начинают бег, когда предыдущие игроки пересекут линию старта. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит все задания.

30. **«Береги мешочек».** По кругу разложены мешочки с песком. Количество играющих на одного больше, чем мешочков. Дети бегут по кругу так, чтобы мешочек был расположен между ними и центром круга. По сигналу быстро берут один мешочек, садятся на пол, прижимают ноги к груди и прячут мешочек под ногами. Ребенок, которому не достался мешочек, считается проигравшим.

31. **«Скорее до середины».** На полу лежит шнур длиной 4—5 м с привязанными к концам шнура палочками (длиной 20—25 см, диаметром 2,5—3 см). Середина шнура отмечается ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки в руки и по сигналу воспитателя начинают наматывать на них шнур. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до середины.

32. **«Схвати шнур».** Двое детей сидят на корточках спиной друг к другу. По сигналу встают, быстро бегут по кругу, догоняя шнур (педагог тянет за шнур), и выдергивают его. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур.

33. **«Удочка».** Играющие стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель и вращает веревку по полу вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться веревки. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры.

34. **«Не урони кольцо».** Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, в руках у него резиновое кольцо. Поочередно воспитатель бросает кольцо каждому ребенку. Ребенок ловит летящее кольцо, затем подбрасывает его, быстро поворачивается вокруг себя, ловит кольцо и, поймав его, быстро бросает воспитателю.

35. **«Кольцо навстречу кольцу».** Дети стоят друг против друга (на расстоянии 2—3 м). У каждого в руках кольцо и шпага. По сигналу «Раз, два, три — кати!» ребята быстро прокатывают друг другу кольца так, чтобы они не столкнулись, и быстро подхватывают их на шпагу.