

Карточка  
русских народных  
подвижных игр





## «БУБЕНЦЫ»

Развивает умение действовать по сигналу, внимание, упражняет игроков ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию.

**Описание:** игроки встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами.

**Все игроки говорят:**

*Трынцы-брынцы, бубенцы,  
Раззвонились удалцы:  
Диги-диги-диги-дон,  
Отгадай, откуда звон!*

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

**Правила:** Ловить начинать только после слов «Звон!». Игрок, которого ловят, не должен выбегать за пределы круга.

**Варианты:** игроки, образующие круг, могут водить хоровод.





# ГОРЕЛКИ С ПЛАТОЧКОМ

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

**Описание:** Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

**Все хором:**

*Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Посмотри на небо,  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три!  
Последняя пара беги!*

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.



# МАЛЕЧИНА-КАЛЕЧИНА

**Задачи:** Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества.

**Описание:** Играющие выбирают водящего. Все берут в руки по палочке и произносят:

Малечина-калечина,  
Сколько часов  
Осталось до вечера,  
До летнего?

После этих слов ставят палочку вертикально на ладонь или на кончик пальцев. Водящий считает: «Раз, два, три ... десять!» Когда палка падает, ее следует подхватить второй рукой, не допуская полного падения на землю. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на землю. Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку.

**Варианты:** Палку можно держать по-разному:

1. На тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове.
2. Удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут к начерченной линии.
3. Держат одновременно две палки, одну на ладони, другую на голове.

**Правила игры:** Пальцами другой руки (палочку) малечину-калечину поддерживать нельзя.



# ГОРШКИ

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.

**Описание:** Играющие изображают горшки, все садятся в круг. Позади каждого сидящего («горшка») становится другой игрок - хозяин («торговец»). Водящий, выбранный по жребию, находится вне круга. Обходя круг, водящий поочередно подходит к каждому «торговцу», кладет руки на голову «горшка».

**Водящий:** Нет ли продажных горшков?

**Хозяин:** Нет продажных.

Водящий идет к другим хозяевам с тем же вопросом, пока не услышит утвердительный ответ.

**Хозяин:** Купи, что дашь?

**Водящий:** Шильце, мыльце, белое белильце, белое полотенце.

**Хозяин:** Ладно, по рукам.

Оба ударяют по рукам и затем бегут в разные стороны вокруг круга. Кто первый прибежит к сидящему («горшку»), тот и становится хозяином, а опоздавший - водящий.

**Правила:** нельзя мешать бегущим и играющим. Игра продолжается до тех пор, пока вызывает интерес.



# ГОНКА МЯЧЕЙ

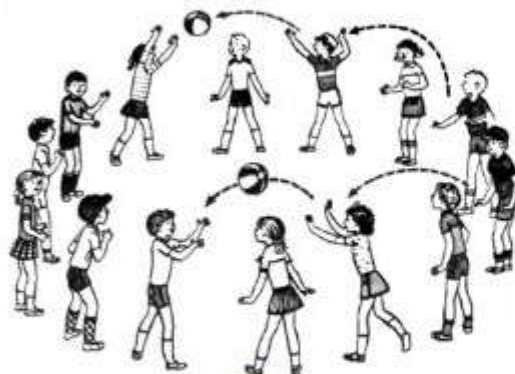
**Задачи:** Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять детей в бросании и ловле мяча,

**Описание:** Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы. В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении.

По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз. **Правила:** 1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. 2. Мяч разрешается только перебрасывать. 3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

**Указания к проведению.** Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.







# ЛЕТИТ – НЕ ЛЕТИТ

**Задачи:** Развивать, выдержку. Упражнять детей в прыжках на двух ногах, беге в различных направлениях.

**Описание:** Все становятся в круг.

Тара – бара,  
Домой пора —  
Ребят кормить,  
Телят поить,  
Коров доить,  
Тебе водить!

Выбирается ведущий.

Ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. и при назывании летающего объекта все игроки подпрыгивают. Если назван объект нелетающий, они стоят на месте.

**Правила игры:** Прыгать можно только если назван летающий объект.

**Варианты:** вместо прыжков можно использовать бег. А можно чередовать.

# ТКАЧИХА

**Задачи:** Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений. Упражнять детей в ходьбе, беге.

**Описание:** Две шеренги, плотно переплетаясь руками стоят напротив друг к другу лицом. Посередине коридора будут бегать 2 «челнока» навстречу друг другу по правой стороне коридора каждый. По команде **все начинают петь речитатив:**

Я весёлая ткачиха,  
Ткать умею лихо, лихо.  
Ай, лю-ли, ай, лю-ли,  
Ткать умею лихо, лихо!

Шеренги ровными стенками сближаются и расходятся, ткут, в это время «челноки» должны проскочить. Если не успевают, то «заткали ниточку» (плохо ткут). Когда «челноки» пробежали присоединяются к «деревне» встают в шеренгу.

**Правила игры:** «Челноки» не должны наталкиваться друг на друга.



# В НОГУ

**Задачи:** Развивать, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять метании.

**Описание:** Дети делятся на 2-ве равные по числу команды. Вдоль одной из линий чертятся круги диаметром около 30-ти сантиметров, согласно количеству игроков одной команды. После этого, игроки одной команды строятся шеренгой по линии, поставив одну ногу в нарисованный круг. Игроки противоположной команды стоят напротив, на определенном, заранее установленном расстоянии. Их задача попасть мягкими мячами в игроков команды-соперницы. Игра длится по количеству установленных бросков (например, по 5), после чего команды меняются местами. За каждое попадание можно начислять баллы. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

**Правила:** Во время игры запрещается бросать мяч в лицо, а игрокам, находящимся в кругах, отрывать ногу, находящуюся в кругу от земли.



# У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

**Описание:** Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома **со словами:**

**У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
И на нас рычит.**

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

**Правила:** Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.



# РУЧЕЁК

**Задачи:** Обучение в игровой манере ходьбе, внимательности, игре в коллективе.

**Описание:** Дети становятся парами, взявшись за руки. Руки надо поднять кверху таким образом, чтобы получился «домик». Пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперед. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течет.

Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встает следующая пара игроков, а освободившийся игрок идет в начало ручейка и проделывает то же самое – идет под руками игроков, выхватывая из ручейка понравившегося человека за руку и уводя его в самый конец ручейка.

## **Варианты:**

В зависимости от размеров игровой площадки играющие пары идут ровным уверенным шагом прямо или по кругу. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток) первая пара, пригнувшись, входит в «коридор» из рук



# ПИРОГ

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, умению играть в коллективе.

**Описание:** Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними садится «пирог» (на него надета шапочка). **Все дружно начинают расхваливать «пирог»:**

**Вот он какой высоконький,  
Вот он какой мякошенький,  
Вот он какой широконький.  
Режь его да ешь!**

После этих слов играющие по одному из каждой команды бегут к «пирогу». Кто быстрее добежит до цели и дотронется до «пирого», тот и уводит его с собой. На место «пирого» садится ребенок из проигравшей команды. Так происходит до тех пор, пока не проиграют все в одной из команд.





# СКАКАЛКА

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в прыжках на двух ногах, умению играть в коллективе.

**Описание:** Один из играющих берет веревку и раскручивает ее. Низко от земли. Остальные прыгают через веревку: чем выше, тем больше будет доход и богатство.

**Перед началом игры говорят следующие слова:**

Чтоб был долог колосок,  
Чтобы вырос лен высок,  
Прыгайте как можно выше.  
Можно прыгать выше крыши.

**Правила игры :**

Кто задел за скакалку, выбывает из игры.



# ЛОШАДКИ

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с высоким подниманием коленей, ходьбе, умению играть в коллективе.

**Описание:** Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

## **Художественное слово:**

Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп!  
Ты лети, конь, скоро-скоро  
Через реки, через горы!  
Все-таки в галоп - гоп-гоп!  
Трух-трух! Рысью, милый друг!  
Ведь сдержать-то станет силы, -  
Рысью-рысью, конь мой милый!  
Трух-трух! Не споткнись, мой друг!  
(1864г. Л.Н. Модзалевский)

**Правила игры :** Бежать можно только после слова «догоняет».



# МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

**Описание:** На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий - Мороз-Красный нос.

**Он говорит:**

**Я Мороз-Красный нос.**

**Кто из вас решится**

**В путь-дороженьку пуститься?**

**Играющие отвечают:**

**Не боимся мы угроз**

**И не страшен нам мороз.**

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

**Правила игры :** Бежать можно только после слова «мороз». «замороженным» игрокам не сходить с места.





# Дядюшка Трифон или бабушка Маланья

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой направления.

**Описание:** Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и **говорят нараспев слова:**

У дядюшки Трифона  
Было семеро детей,  
Семеро сыновей:  
Они не пили, не ели,  
Друг на друга смотрели.  
Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

**Правила игры :** При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.





# ЛЯГУШКИ НА БОЛОТЕ

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.

**Описание:** С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и **говорят:**

**Вот с намкнувшей гнилушки  
В воду прыгают лягушки.  
Стали квакать из воды:  
Ква-ке-ке, ква-ке-ке  
Будет дождик на реке.**

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.





# ЯСТРЕБ

**Задачи:** Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, построению парами.

**Описание:** Дети бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать. Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

## **Варианты:**

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок, если они попадают в него, он считается «заколдованным» и из детей выбирается на его место другой.





# ЖМУРКИ

**Задачи:** Развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

**Описание:** Дети выбирают одного участника, накладывают ему на глаза повязку. По данному сигналу, участвующие в игре, бросаются в разные стороны, а ребенок с повязкой на глазах, стоящий посередине места для игры старается поймать кого-нибудь из бегущих. Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он становится «жмуркой».

**Правила:** Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: **"ОГОНЬ"!**

**Варианты:** Игра может проводиться с колокольчиком, который дети передают друг другу.





# СТРЕКОЗА

**Задачи:** Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, развивать умение действовать по сигналу.

**Описание:** Дети становятся на корточки, руки в бока и наперерыв, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, назначенного для игры. Кто из детей первый достигнет таким способом передвижения назначенного места, считается победителем,

**Правила:** Начинать игру только после слов «Начали!» Споткнувшегося по дороге, исключают из числа играющих.

**Художественное слово:**

*Попрыгунья Стрекоза  
Лето красное пропела;  
Оглянуться не успела,  
Как зима катит в глаза.*

*И.А. Крылов*



# ХЛОП! ХЛОП! УБЕГАЙ!

**Задачи:** Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

**Описание:** Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После

**слов ведущего:**

*«Хлоп, хлоп, убегай,  
Тебя кони стопчут»*

несколько игроков произносят:

*«А я коней не боюсь,  
По дороге прокачусь!»*

и начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.



**Правила игры:** Убегать можно лишь после слова «прокачусь»; тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.



# ГУСИ

**Задачи:** Развивать, силовую выносливость, мускулатуру рук и ног, ловкость, чувство спортивного соперничества.

**Описание:** Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

## **Варианты: БОЙ ПЕТУХОВ**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра «Гуси». Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.





# БАБКА-ЁЖКА

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, прыжках на одной ноге, умению играть в коллективе.

**Описание:** Дети образуют круг. В середину круга встает водящий — Бабка Ёжка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

**Бабка Ёжка - Костяная Ножка  
С печки упала, Ногу сломала,  
А потом и говорит:  
— У меня нога болит.  
Пошла она на улицу -  
Раздавила курицу.  
Пошла на базар —  
Раздавила самовар.**

Бабка Ёжка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется — тот «заколдован» и замирает.

**Правила игры :** «Заколдованный» стоит на месте. Выбирается другой водящий, когда «заколдованных» станет много.



# КАПУСТА

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами. упражнять в беге, умению играть в коллективе.

**Описание:** Рисуетя круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». **«Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:**

Я на камушке сижу,  
Мелки колышки тешу.  
Мелки колышки тешу,  
Огород свой горожу,  
Чтоб капусту не украли,  
В огород не прибежали

Волк и лисица, бобер и куница,  
Заяц усатый, медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

**Правила игры :** Бежать можно только после слов «медведь косолапый».





# МАТУШКА ВЕСНА

**Задачи:** Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг.

**Описание:** Выбирается Весна. Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота.

**Все дети говорят:**  
Идет матушка-весна,  
Отворяйте ворота.  
Первый март пришел,  
Всех детей провел;  
А за ним и апрель  
Отворил окно и дверь;  
А уж как пришел май -  
Сколько хочешь гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

**Правила:** Не размыкать цепочку.



# МЕДВЕДЬ

**Задачи:** Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

**Описание:** Участники игры по жребию выбирают одного товарища, которому поручают роль медведя. На одной из сторон пространства, отведенного для игры, ограничивается чертой небольшое место, служащее медведю берлогой.

По данному сигналу, дети бросаются бегом из одного конца двора в противоположный, причем «медведь», догоняет их, стараясь прикоснуться к одному из них рукой, т. е. «осалить». «Осаленный» также становится «медведем» и уводится в берлогу. Игра продолжается в таком порядке до тех пор, пока «медведей» не станет больше, чем оставшихся участников игры.

**Правила:** По мере увеличения числа помощников «медведя», все они выходят вместе с ним на добычу, устанавливаются в ряд, причем только находящиеся по краям имеют право ловить играющих. Действовать надо только по сигналу.



# ХРОМАЯ ЛИСА

**Задачи:** Упражнять детей в беге по кругу, прыжкам на одной ноге.

**Описание:** Дети выбирают «Хромую лису». На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме «лисы». По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а лиса в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало прикоснуться к кому-то из бегущих рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим детям, потерпевший же принимает на себя роль «лисы». Дети играют до тех пор, пока все не перебивают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

**Правила:** Дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный лисой, должен бегать лишь на одной ноге.



# ЦЕПИ КОВАНЫЕ

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построению в две шеренги, беге.

**Описание:** Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Одна шеренга детей кричит:

- Цепи, цепи, разбейте нас!
- Кем из нас? – отвечает другая
- Стёпой! - отвечает первая

Ребёнок, чьё имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.



# КОРШУН

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.

**Описание:** Среди игроков распределяются роли. Один из них становится «коршуном», другой «курицей», все остальные «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в колонну по одному за «курицей», держась за пояс друг друга. Игра начинается

**с диалога:**

- Коршун, коршун, что с тобой?

- Я ботинки потерял.

- Эти? («курица», а в след за ней «цыплята» выставляют в сторону правую ногу.

- Да! – отвечает «коршун» и бросается ловить «цыплят».

«Курица» при этом старается защитить «цыплят» не толкая при этом «коршуна». Пойманный «цыпленок» выходит из игры. Вариант: Пойманный «цыпленок» становится «коршуном»