

**Картотека подвижных игр  
для первой младшей группы  
(составлена в соответствии с  
программой  
«От рождения до школы»  
под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.  
Комаровой, М.А. Васильевой).**

## «Мяч в кругу» (I младшая группа)

### Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча

**Цель:** Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Атрибуты и оборудование:** мяч.

**Ход игры:** Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д. Мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч. Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

## «Прокати мяч» (I младшая группа)

### Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча

**Цель:** учить детей катать мяч двумя руками друг другу.

**Атрибуты и оборудование:** мячи, стулья или скамейки.

**Ход игры:** Дети подходят к стульям (скамейке, на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется. Задание необходимо выполнять по команде воспитателя покатили.

## «Лови мяч» (I младшая группа)

### Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча

**Цель:** совершенствовать умение бросать и ловить мяч.

**Атрибуты и оборудование:** мяч.

**Ход игры:** Дети становятся в круг. Воспитатель с большим мячом в руках (диаметром 20-25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Длительность игры 5-6 мин.

## **«Попади в воротца» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча**

**Цель:** Тренировка точности движений.

**Атрибуты и оборудование:** 6 кубиков высотой 10-20 см, рейка длиной 1,5-2 м, мяч.

**Ход игры:** Взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладёт на них рейку. Получаются несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребёнок берёт мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

## **«Целься точнее» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча**

**Цель:** учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развивать элементарные навыки попадания в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

**Атрибуты и оборудование:** мяч или мешочек с песком, ящик (корзина, сетка).

**Ход игры:** ребенок держит в руке маленький мяч или мешочек с песком.

Поставьте ящик или большую корзину (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). Предложите ребенку бросать мяч, который находится у него в руках, в ящик (корзина, сетка).

## **«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с подпрыгиванием**

**Цель:** Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

**Атрибуты и оборудование:** мячи, стулья.

**Ход игры:** Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты.

Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

## «ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ» (I младшая группа)

### Подвижная игра подпрыгиванием

**Цель:** Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

**Атрибуты и оборудование:** шнур, обручи.

**Ход игры:** На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу, Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Дети убегают только после слов «И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!». На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

## «ПТИЧКИ В ГНЁЗДЫШКАХ» (I младшая группа)

### Подвижная игра с подпрыгиванием

**Цель:** учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

**Атрибуты и оборудование:** обручи по количеству детей.

**Ход игры:** С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнездышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнездышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнезд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнезда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

## «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК» (I младшая группа)

### Подвижная игра с подпрыгиванием

**Цель:** Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Атрибуты и оборудование:** стулья, 2 шнура, дощечки.

**Ход игры:** Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей. Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебраться можно только по сигналу.

## **«Где звенит?» (I младшая группа)**

### **Малоподвижная игра на ориентировку в пространстве**

**Цель:** развивать у детей внимание и ориентировку в пространстве.

**Атрибуты и оборудование:** колокольчик.

**Ход игры:** дети стоят лицом к стене, один из детей прячется в другом конце зала и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его», - обращается воспитатель к детям. Когда они находят колокольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

## **«НАЙДИ ФЛАЖОК» (I младшая группа)**

### **Малоподвижная игра на ориентировку в пространстве**

**Цель:** Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

**Атрибуты и оборудование:** стулья, флажки по числу детей.

**Ход игры:** Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

## **Поезд» (I младшая группа)**

### **Движение под музыку и пение**

**Цель:** Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми; вселять чувство уверенности и спой возможности; побуждать к самостоятельным действиям.

**Атрибуты и оборудование:** цветы и грибы.

**Ход игры:** Взрослый предлагает нескольким детям встать друг за другом. Дети выполняют роль вагончиков, а взрослый — паровоза. Паровоз дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Дети двигают руками в такт словам «чу-чу-чу».

Варианты игры (2 года 6 месяцев — 3 года)

1. Роль паровоза выполняет ребенок.

2. Детям предлагают выйти на остановку, где они играют, собирают цветы и т.п

3. Игра может проводиться под пение следующей песенки:

Вот поезд наш едет,	Ребят он повез
Колеса стучат,	Далеко-далеко.
А в поезде этом	Но вот остановка,
Ребята сидят.	Кто хочет слезать?
Чу-чу-чу, чу-чу-чу!	Вставайте, ребята,
Бежит паровоз	Пойдемте гулять!
Далеко-далеко.	

После этих слов дети разбегаются по группе или участку. По сигналу взрослого они встают друг за другом, изображая вагончики

## «Зайнъка» (I младшая группа)

### Малоподвижная игра под музыку и пение

**Цель:** учить действовать в соответствии со словами взрослого.

**Атрибуты и оборудование:** эмблемы с изображением мордочки зайчика.

**Ход игры:** Воспитатель медленно поет песню. Дети выполняют движения.

Зайнъка, выйди в сад, беленький, выйди в сад.

Вот так, вот так

Выйди в сад,

Выйди в сад.

Зайнъка, топни ножкой, беленький, топни ножкой.

Вот так, вот так

Топни ножкой,

Топни ножкой.

Зайнъка, покружись, беленький, покружись.

Вот так, вот так

Покружись,

Покружись.

Зайнъка, попляши, беленький, попляши.

Вот так, вот так попляши!

Твои ножки хороши!

Игра по желанию детей повторяется 2-3 раза.

## «Солнышко и дождик» (I младшая группа)

### Подвижная игра с ходьбой и бегом.

**Цель:** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

**Атрибуты и оборудование :** стульчики.

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: "Солнышко! Идите гулять!" Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик! Скорей домой!" они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется

## «Птички летают» (I младшая группа)

### Подвижная игра с ходьбой и бегом.

**Цель:** Учить детей прыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.

**Атрибуты и оборудование :** доска, кубики или бруски.

**Ход игры:** Дети становятся на небольшое возвышение - доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) - по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: "На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнeздышек, ищут зернышки, крошки". Дети прыгивают с возвышений, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зернышки (стучат пальчиками по коленям или по полу). Со словами воспитателя "Дождик пошел! Все птички спрятались в гнeздышки!" дети бегут на свои места.

## **«Принеси предмет» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с ходьбой и бегом.**

**Цель:** Научить детей придерживаясь указанного воспитателем направления; изменять направление соответственно заданию; не наталкиваться друг на друга; ориентироваться в пространстве; выполнять в процессе игры несложные задания воспитателя.

**Атрибуты и оборудование :** любой предмет или игрушка.

**Ход игры:** Воспитатель даёт задание пойти и взять предмет (заранее приготовлен и лежит на определённом месте), а потом принести его ей.

## **«Доползи до погремушки» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с ползанием.**

**Цель:** развивать самостоятельную игру детей.

**Атрибуты и оборудование:** погремушка

**Ход игры:** Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 3-4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погреметь (или помахать флажком над головой), затем положить погремушку на пол и вернуться на свое место.

## **«Обезьянки» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с ползанием.**

**Цель:** Приучать лазать по лесенке-стремянке (в удобном для детей положении).

**Атрибуты и оборудование:** Лесенка - стремянка, картинка с изображением лазающих по лесенке обезьян, вырезанные из бумаги обезьянки.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям - обезьянкам - по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4-ю рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами или орехами. Остальные дети сидят или стоят и смотрят. Затем взбираются другие.

## **«Проползти в воротца» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с ползанием.**

**Цель:** совершенствовать у малыша навыки ползания, побуждать его к этому движению, учить проползать под дугой, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади.

**Атрибуты и оборудование:** стулья, воротца, стойка с сеткой, мяч.

**Ход игры:** малыш сидит на стульчике. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга - воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Предложите ребенку на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

## **«ДОГОНИ МЯЧ» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с бегом.**

**Цель:** Учить бегать в разных направлениях.

**Атрибуты и оборудование:** Мяч.

**Ход игры:** Дети играют на площадке, кто с кем хочет. Инструктор предлагает детям побегать и поиграть в мяч. Называя по очереди их имена, инструктор катит мячи по полу. Дети ловят их и приносят инструктору.

Рекомендации. В игре могут одновременно передвигаться по площадке в разных направлениях 8-10 детей. На 3-м году жизни дети способны с живым интересом, радостно и увлеченно бегать за мячом до 20 раз подряд. Вместо мяча удобно использовать также резиновые кольца.

## **«ДОГОНИТЕ МЕНЯ» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с бегом.**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

**Ход игры:** Дети сидят на скамейке или стоят по краю площадки. Инструктор предлагает догнать его и убегает. Дети догоняют его, стараются поймать. Когда они подбегают к инструктору, тот останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте! Догоню! ». Дети бегом возвращаются на свои места.

## **«КТО ТИШЕ» (I младшая группа)**

### **Малоподвижная игра с ходьбой.**

**Цель:** Учить детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках.

**Ход игры:** Дети передвигаются гурьбой вместе с инструктором по площадке в одном направлении. Идут на носочках, так чтобы их не было слышно.



## **«Воробушки и автомобиль» (I младшая группа)**

### **Подвижная игра с бегом.**

**Цель:** Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

**Атрибуты и оборудование :** Руль.

**Ход игры:** Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

## **«По тропинке» (I младшая группа)**

### **Малоподвижная игра с ходьбой**

**Цель:** Учить ходить друг за другом, не наталкиваясь друг на друга.

**Атрибуты и оборудование :** 2 верёвки длиной 2.5-3 м.

**Ход игры:**

На полу или земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки) длиной 2,5-3 м. Инструктор приглашает детей погулять по тропинке. Они медленно проходят по тропинке туда и обратно.

Рекомендации. Дети должны идти осторожно, стараясь не наступать на линии, не мешать друг другу, не наталкиваться на идущего впереди ребенка. Ширину и длину тропинки инструктор может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей детей.

## **«Через ручеёк» (I младшая группа)**

### **Малоподвижная игра с ходьбой.**

**Цель:** Развивать у детей чувство равновесия. Учить ходить в колонне, не наталкиваясь друг друга.

**Атрибуты и оборудование:** Шнур длиной 2-3м; доска.

**Ход игры:**

Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река; затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) – мостик и предлагает: «Поучимся ходить по мостику!». Наблюдая, чтобы дети шли только по доске, не наталкиваясь друг на друга, воспитатель напоминает, что идти надо осторожно, чтобы не упасть в ручеек. Дети проходят по доске в одну и в другую сторону 2-3 раза.

## «Перешагни через палку» (I младшая группа)

### Малоподвижная игра с ходьбой.

**Цель:** Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы.

**Атрибуты и оборудование:** 2-3 палки.

**Ход игры:**

На пол посередине комнаты кладут 2-3 палки на расстоянии 1 м одна от другой.

Дети становятся в 2-3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне комнаты

стоит стул, на котором лежит флажок или погремушка. По указанию воспитателя ребенок

идет, перешагивая через палки, к стулу, поднимает флажок и машет им, затем кладет

флажок на стул и возвращается обратно.

Указания к проведению. Это упражнение дети выполняют по очереди. Если после

нескольких повторений малыши будут быстро и уверенно выполнять упражнение, его

можно усложнить - увеличить количество палок до 5. Можно использовать для перешагивания обручи, плоские, бруски.