



## Рухлива гра «ПОСПІШАЙТЕ ВСІ ДО МЕНЕ!»

**Мета:** удосконалювати вміння виконувати рух за сигналом і біг по прямій; виховувати увагу; учити орієнтуватися в просторі.

### Хід гри

Діти сидять на лаві за 8–10 м від вихователя.

### Вихователь

Як то гарно дзвінок грає,  
Нас у гру усіх скликає,  
На стільцях ви не сидіть,  
А до мене всі біжіть!

На слова «А до мене всі біжіть!» діти біжать, а вихователь зустрічає їх із простягнутими руками і каже:

Всі прибігли? Молодці!  
Знов займіть свої стільці!

Діти повертаються на свої місця. Гра повторюється.

### Рекомендації до гри

На початку року гру доцільно проводити з підгрупою (6–8 дітей).



## Рухлива гра «КОНЯЧКИ»

**Мета:** удосконалювати ходьбу, біг та вміння узгоджувати свої рухи.

### Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у дві підгрупи: одна — «конячки», друга — «візники».

**Вихователь**

Біжить коник-стрибунець

Через поле навпростець:

Хто його погладить —

Той буде сідлати,

Хто з руки напоїть —

Той кидає повід!

«Візник запрягає конячку» (надіває на неї віжки). «Конячка» біжить, куди їй вказує «візник».

Після повернення додому «візник годує та чистить конячку». Потім діти міняються ролями і знову «вирушають у дорогу».

### *Рекомендації до гри*

Під час гри вихователю слід пропонувати «конячкам» їхати повільно або швидко, а також у різних напрямках.



## Рухлива гра «БІЖІТЬ ДО ПРАПОРЦЯ»

**Мета:** удосконалювати ходьбу та біг; виховувати увагу та вчити дітей орієнтуватися в просторі.

### Хід гри

Кожна дитина отримує прапорець (половина групи — зеленого кольору, решта — синього).  
Вихователь стає на одному боці майданчика і тримає в одній руці синій, а в другій — зелений прапорець.

**Вихователь**

Прапорці в руках тримаймо,  
З ними зараз ми пограймо!  
У колони ви ставайте,  
Прапорці всі піднімайте!

Діти з прапорцями синього кольору стають у колону проти синього прапорця, діти із зеленими прапорцями — проти зеленого.

**Вихователь.** А тепер біжіть, гуляйте!

Діти ходять майданчиком або бігають. Вихователь у цей час переходить на другий бік майданчика і говорить:  
Всім, увага! Поспішайте!

Прапорці свої шукайте!

Вихователь піднімає руки з прапорцями в сторони, діти біжать до прапорців свого кольору. Коли всі діти стануть у колону, вихователь пропонує підняти прапорці вгору і помахати ними. Гра повторюється.

### *Рекомендації до гри*

Після кількох повторень гри прапорці можна перекладати з однієї руки в другу для того, щоб діти були уважнішими, збиралися праворуч або ліворуч.



## Рухлива гра «ПТАШКА І ПТАШЕНЯТА»

Мета: учити дітей ходити та бігати у різних напрямках, не наштовхуючись одне на одного; виховувати увагу; учити орієнтуватися в просторі.

### Хід гри

Вихователь об'єднує учасників гри у чотири-п'ять підгруп, у кожній по шестеро-восьмеро дітей. Кожна підгрупа «пташенят» має свою хатку — «гніздо» (коло діаметром 3 м, накреслене на землі або викладене скаалкою). У кожній підгрупі — своя «мати-пташка».

### Вихователь


Пташечка мила  
Під стріхою гніздо звила,  
Над гніздечком кружляла,  
Діток споглядала.  
Полетіли пташки гуляти,  
Собі їжу шукати.

Діти вибігають із «гнізд», стрибають, махають руками, ніби пташки крилами, бігають майданчиком. Після слів вихователя:

Пташенята, не баріться,  
Всі в гніздечка поверніться! — пташенята разом зі «своєю мамою» повертаються в «гніздо» і стають у коло. «Пташка-мати», «вкладаючи зернятко в долоні», «годує» їх.

### Рекомендації до гри

«Пташки вилітають із гнізд» та повертаються до нього тільки за сигналом вихователя.



### Рухлива гра «ТРАМВАЙ»

Мета: учити ходити та бігати парами; виховувати увагу та витримку.

#### **Хід гри**

Діти стоять у колоні парами, тримаючи одне одного за руки. Другою вільною рукою тримаються за шнур, кінці якого зв'язані (одна дитина тримається за шнур правою рукою, друга — лівою).

Вихователь стоїть на протилежному боці майданчика і тримає у руці три різнокольорових прапорці.

#### **Вихователь**

У трамвай скоріш сідаймо,

Вільні всі місця займаймо.

Тут стільці підряд стоять,

Пасажири вже сидять.

Вихователь піднімає червоний прапорець.

Світлофор червоним світить...

**Діти.** Все! Проїзд тепер закритий!

Діти зупиняються.

Жовтий колір — остоорога...

**Діти.** Стій! Не вільна ще дорога!

Діти стоять на місці.

Ось зелене вже горить...

**Діти.** І трамвай поїхав вмить!

Діти йдуть або біжать («трамвай рухається»).

#### **Рекомендації до гри**

Сюжет гри ускладнюється тим, що коли «трамвай під'їжджає до зупинки», деякі діти виходять, решта — входять (у цей час діти піднімають шнур угору).



## Рухлива гра «ПТАШЕНЯТА Й КІТ»

Мета: удосконалювати вміння бігати у різних напрямках; виховувати увагу та вчити орієнтуватися в просторі.

### Хід гри

Вихователь зображує пташку, одна дитина — «кіт», решта — «пташенята».

«Кіт» сидить на стільці на одному боці кімнати (майданчика). «Пташка з пташенятами» ходять і бігають кімнатою.

### Вихователь

Пташенята полетіли,  
На травицю дружно сіли.  
І зернята подзьобали,  
Крильцями всі помахали.

«Пташенята» збираються навколо «пташки», присідають, удають, що клюють зерно і п'ють водичку. Потім «пташка» перебігає в інше місце, «пташенята» біжать за нею, «розмахуючи крилами». Наближаючись до «кота», вихователь говорить:

Котик очі відкриває,  
Пташенят наздоганяє.

«Кіт» нявчить і біжить за «пташенятами», які тікають в умовне місце. «Пташка» захищає «пташенят», розводячи руки в сторони, і говорить: «Геть, кішко, не віддам тобі пташенят». Гра повторюється.

### Рекомендації до гри

Після присідання (коли «пташки» клюють зернятка) діти підводяться, прогинаючись, піднімають руки в сторони і опускають їх. Присідання і піднімання рук у сторони повторюється двічі або тричі.



## Рухлива гра «МИШІ ТА КІТ»

Мета: учити бігати у різних напрямках, не наштовхуючись одне на одного; виховувати увагу та вміння виконувати рухи за сигналом.

### Хід гри

Діти сидять на стільчиках або лаві з одного боку зали (майданчика). Це «миші» сидять у «нірках». На протилежному боці — «кіт»; роль якого спочатку виконує вихователь або старша дитина. «Кіт» засинає, а «миші» бігають по залі (майданчику), стрибають.

### Вихователь

Ох і любить спати на сонці  
Котик наш муркотик,  
Цілий день він на віконці  
Гріє свій животик.  
Та як мишка зашкребоче,  
Котик вже пильнує,  
Не заплющить доти очі,  
Поки не вполює.

«Кіт» прокидається, промовляє: «Няв - няв» і починає ловити «мишей». Вони швидко тікають у свої «нірки» (сідують на стільці або лаву).

### Рекомендації до гри

Вихователь стежить, щоб усі діти бігали якомога далі від «нірок». Перед «нірками» можна накреслити риску, за якою поставити стільчики або лаву, де сидять «мишки». За риску «кіт» не заходить, і діти можуть спокійно займати свої місця. Бажано використати іграшку (кота), яку вихователь тримає в руці.



## Рухлива гра «НЕ ЗАПІЗНЮЙСЯ»

Мета: учити дітей ходити та бігати у різних напрямках; виховувати увагу й розвивати спритність.

### Хід гри

Діти сидять на стільчиках або лаві з одного боку кімнати (зали). На слова вихователя:

Діти весело гуляли,

І таночок танцювали,

Скоки - гопки, тра-та-та,

Ось така то сміхота! — діти розходяться, бігають урозтіч, підстрибують.

На слова вихователя:

Нумо, друзі, час не гайте,

На свої місця сідайте! —

діти поспішають до своїх стільців.

### Рекомендації до гри

Під час гри вихователь стежить, щоб діти ходили, бігали по всій кімнаті (залі), і називає дітей, які швидко зайняли свої стільці.





## Рухлива гра «ВЕСЕЛІ КОЛОБКИ»

Мета: удосконалювати навички бігу, ходьби; розвивати швидкість, спритність; виховувати увагу, бажання гратися з однолітками.

### **Хід гри**

Вихователь разом із дітьми пригадує казку «Колобок» і пропонує пограти в гру, що відтворювала б події казки. За допомогою лічилки визначають, хто буде «зайчиком», «вовчиком», «лисичкою» та «ведмедиком». Решта дітей — «веселі колобки». На одному боці майданчика вихователь креслить коло — це хатка «колобків», на другому — розміщує обручі — «хатки звірят». «Звірята» стають у свої «будиночки». А «колобки» ходять майданчиком.

### **Вихователь**

В лісі колобки гуляють,  
Ходять, бігають, стрибають,  
Комариків відганяють.

«Колобки» виконують різні рухи відповідно до тексту. Потім вихователь продовжує:

Колобки, тікайте,  
Зайчик за деревом — поспішайте!

«Колобки» тікають, а «зайчик» ловить їх. Аналогічні слова вихователь каже про «вовка», «лисичку» та «ведмедика». Малята тікають, а «звірятко» наздоганяє їх. Потім діти міняються ролями.

### **Рекомендації до гри**

Діти повинні ходити та бігати в різних напрямках, не штовхаючи одне одного. Вихователь спонукає їх підходити ближче до «будиночків звірів». Можна ускладнити гру, збільшивши або зменшивши відстань між будиночками «звірів» та «колобків»; «колобки» можуть бігати лише у парах; спіймана дитина може допомагати «звірятам» ловити товаришів; «колобки» можуть оббігати тільки певні предмети.



## Рухлива гра «ЗНАЙДИ СВІЙ КОЛІР»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати спритність і вміння діяти за сигналом.

### Хід гри

Вихователь роздає дітям прапорці трьох-чотирьох кольорів: червоний, синій, жовтий або зелений. Діти з однокольоровими прапорцями згруппуються біля прапорця такого самого кольору, який стоїть на підставці. На слова вихователя «Ідіть гуляти!» діти розходяться в різні сторони. На слова вихователя «Знайди свій колір!» вони швидко біжать до прапорця певного кольору і стають у коло.

### Рекомендації до гри

Вихователю слід назвати групу дітей, які найшвидше зібралися біля свого прапорця. Після кількох повторень гри запропонувати дітям під час ходьби зупинитися, заплющити очі, а тим часом переставити прапорці з одного кутка зали (майданчика) в інший.



## Рухлива гра «ДІТИ В ЛІСІ»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати увагу; розвивати спритність.

### Хід гри

Діти сидять на стільчиках (лаві), поставлених з одного боку зали (майданчика). На слова вихователя:

Ми сьогодні в ліс підемо,  
Там грибочків наберемо,  
В кошик їх складемо,  
Додому підемо! — діти розходяться і роблять відповідні рухи.

На слова:

Швидко кошики беріть,  
На свої місця біжіть!  
діти біжать до своїх стільців (лави) і сідають.

### Рекомендації до гри

Вихователів слід назвати дітей, які жодного разу не помилилися й швидко знаходили свої місця. Залежно від сезону, можна давати різні завдання: «Квіточок ми наберемо» або: «Ягід там ми наберемо» та ін.



## Рухлива гра «СЕРДИТИЙ ПЕС»

Мета: учити дітей рухатись відповідно до тексту, швидко змінювати напрямок руху, бігати, намагаючись не потрапляти до рук того, хто ловить.

### Хід гри

Діти стоять на одному боці зали або майданчика. Одна дитина на протилежному боці — це «пес». Діти зграйкою тихенько підходять до нього, а вихователь промовляє:

Ось сердитий пес лежить,  
І вдає, що міцно спить.  
Бачить з будки двір увесь,  
І гавчить сердитий пес.  
Зараз ми його розбудим,  
І побачимо, що буде.

Діти підходять до «песика». Щойно вихователь говорить останні слова, «пес» голосно гавкає. Діти розбігаються, «пес» біжить за ними, намагаючись зловити кого-небудь та забрати до себе. Коли всі діти сховаються, «пес» повертається на своє місце.

### Рекомендації до гри

Вихователь стежить за тим, щоб діти не чіпали «пса», коли наближаються до нього і не штовхали одне одного, тікаючи від нього.



## Рухлива гра «ПОТЯГ»

Мета: учити дітей ходити та бігати в колоні по одному, прискорювати й уповільнювати рухи, робити зупинки за сигналом; привчати дітей знаходити своє місце в колоні, не штовхати товаришів, бути уважними.

### Хід гри

Діти стають у колону по одному (не тримаючись одне за одного). Перша дитина — «потяг», решта — «вагони».

**Вихователь**

Потяг наш, потяг наш,

Яскравий, новенький,

Він вагони везе

Голубі, новенькі.

Вихователь дає гудок — і «потяг» починає рухатись уперед спочатку повільно, потім все швидше і швидше.

Потяг наш, потяг наш,

Вже біжить швиденько,

І зупиниться вмить:

«Виходьте швиденько!»

Потяг зупиняється, вихователь пропонує дітям вийти погуляти, «зібрати квіти, ягоди» на уявній галявці. За сигналом діти знову збираються в колону — і «потяг» починає рухатись.

### Рекомендації до гри

Спочатку діти шикуються в колону в будь-якому порядку, а наприкінці гри вони вже запам'ятовують своє місце в колоні — знаходять свій «вагон».



## Рухлива гра «ГОРОБЧИКИ Й АВТОМОБІЛЬ»

Мета: учити дітей бігати в різних напрямках, не наштовхуючись одне на одного.

### Хід гри

Діти - «пташки» сідають на стільчики - «гніздечка».

В и х о в а т е л ь

Ось горобчики літають,

Швидко крильцями махають.

Діти бігають по всьому майданчику.

Полетіли, полетіли,

На доріжку тихо сіли.

Діти присідають.

Швидко мчить автомобіль:

Бі-бі-бі, бі-бі-бі!

Відлітайте до гніздечок:

Бі-бі-бі, бі-бі-бі!

За сигналом «Бі-бі-бі, бі-бі-бі!» (або: «Автомобіль») вони повертаються у свої «гніздечка».

### Рекомендації до гри

Гру можна ускладнити: діти «вилітають» не з одного «гнізда», а з декількох.



## Рухлива гра «КВОЧКА І КУРЧАТА»

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур; виховувати увагу та сміливість.

### Хід гри

Вихователь зображує квочку, діти — курчат. Вони стоять перед шнуром, натягнутим на висоті 60 см. Окремо сидить «кіт» (няня або старша дитина).

Вихователь

Вийшла курочка гуляти,  
І травички подзьобати.

А з нею малятка,  
Маленькі курчатка.

Усі «курчата» з «квочкою» підлазять під шнур.

Підходячи до «кота», вихователь каже:

А в дворі, біля воріт,  
Спав на лаві кіт-воркіт,  
Очі витріщивши: «Няв!»

Доганять курчаток став.

«Курчата», почувши «няв», біжать у «курник» (інший куток  
зали або майданчика). «Кіт» женеться за «курчатами».

К в о ч к а (витягнувши «крила» (руки) в сторони). Геть, коте!

Не віддам тобі курчаток!

### Рекомендації до гри

«Курчатка» тікають, коли почують «Няв!». Під час підлізання під шнур не можна торкатися підлоги руками. Поступово висота шнура над підлогою зменшується до 50–40 см. Коли «курчата» повертаються додому, слід підняти шнур вище, щоб діти не зачепилися за нього.



## Рухлива гра «МИШІ В КОМОРІ»

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур і бігати у різних напрямках; виховувати сміливість і розвивати спритність.

### Хід гри

Діти сидять на стільцях або лаві з одного боку залу (майданчика). Це «миші» сидять у своїх «нірках». На протилежному боці натягнуто шнур на висоті 50–40 см — це «комора». Збоку майданчика стоїть «кіт» (вихователь). Він «засинає», а «миші» в цей час біжать до «комори». Вони нахиляються і пролізають у «комору», намагаючись не зачепити шнур.

### Вихователь

Танцювали миші по бабиній хижі.

Стало бабці за танець — з'їли миші буханець.

Буханець навіщо з'їли, поточили крупці?

І маківки всі погризли бабусі — голубці!

Ой шануйтеся миші в хижі

І сидіть ви тихо.

Як бабуся kota впустить,

То буде вам лихо!

«Кіт» прокидається, «нявчить» і починає ловити «мишей», які швидко повертаються до своїх «нірок».

### Рекомендації до гри

Після того як «миші» сядуть на свої місця, «кіт» ще раз проходить залом (майданчиком), ніби шукає «мишей», а потім повертається на своє місце. Спочатку підказує дітям, як тихо бігати й підлізати під шнур, не торкаючись руками підлоги.





## Рухлива гра «КІШКА І КОШЕНЯТА»

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур і пролізати в обруч; виховувати увагу та розвивати спритність.

### Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у три підгрупи. Одна з них — «кішки», решта — «кошенята». Кожна «кішка» з двома «кошенятами» сідає на відокремлених трьох стільчиках перед дугою та обручем, прив'язаним до стояка (стільця) на відстані 1,5–2 м одне від одного.

**Вихователь**

В мамі кішки кошенята

Дуже люблять погуляти.

Ось біжать вже по паркану,

Перестрибнули цю яму,

Ще пробіглися всі трішки,

То вони шукають мишку.

«Кошенята» підлазять по черзі під дугу, пролазять в обруч і стрибають кілька разів на обох ногах.

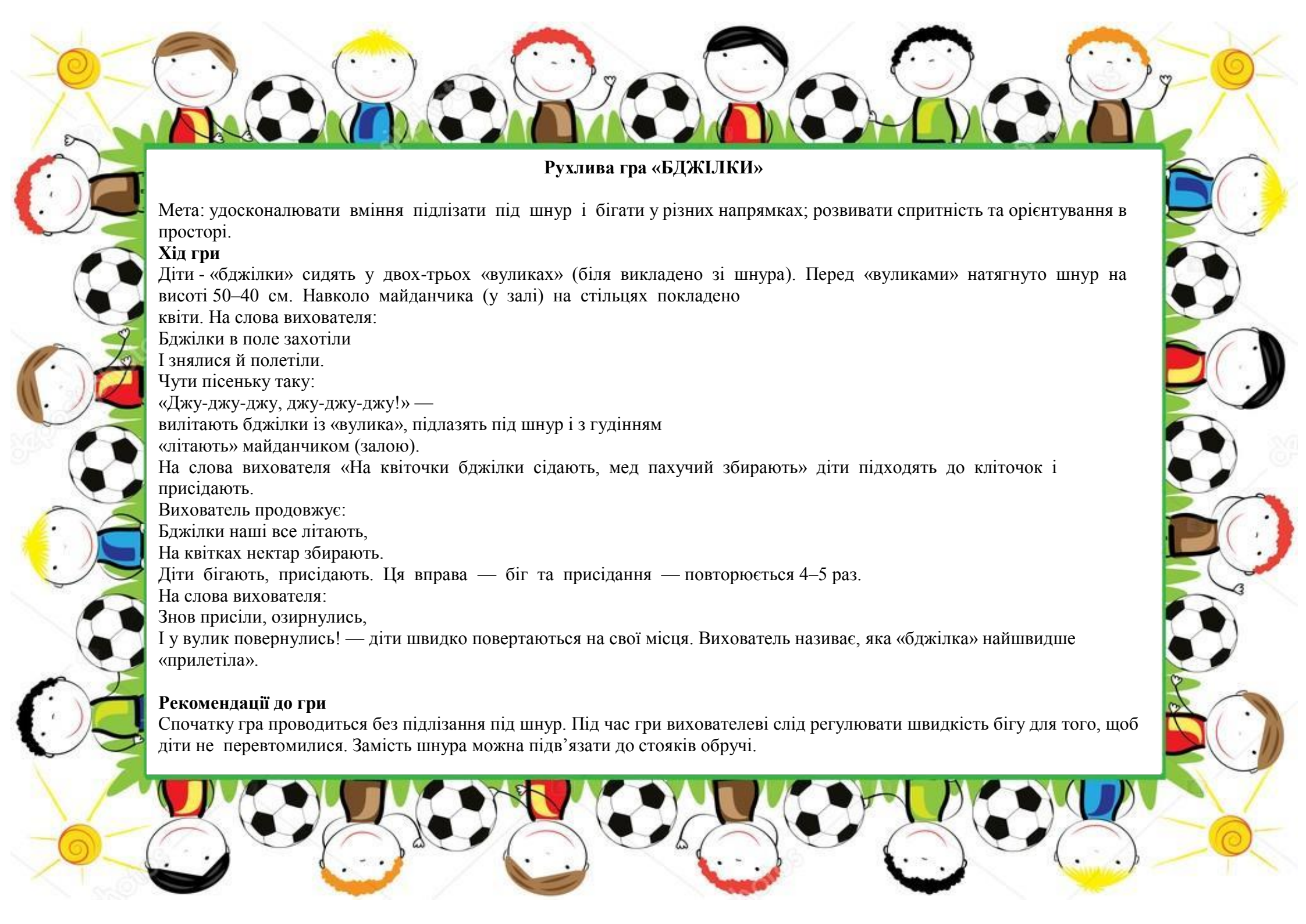
«Няв!» — почули малюки,

Мчать до мамі залюбки.

За сигналом вихователя «кішки» починають някати. «Кошенята» повертаються в свої «хатки» (стільці). При повторенні гри діти міняються ролями.

### Рекомендації до гри

Спочатку краще проводити гру тільки з підгрупою. Вихователіві слід назвати дітей, які правильно виконали всі завдання і першими повернулися на свої місця.



## Рухлива гра «БДЖІЛКИ»

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур і бігати у різних напрямках; розвивати спритність та орієнтування в просторі.

### Хід гри

Діти - «бджілки» сидять у двох-трьох «вуликах» (біля викладено зі шнура). Перед «вуликами» натягнуто шнур на висоті 50–40 см. Навколо майданчика (у залі) на стільцях покладено квіти. На слова вихователя:

Бджілки в поле захотіли

І знялися й полетіли.

Чути пісеньку таку:

«Джу-джу-джу, джу-джу-джу!» —

вилітають бджілки із «вулика», підлазять під шнур і з гудінням

«літають» майданчиком (залю).

На слова вихователя «На квіточки бджілки сідають, мед пахучий збирають» діти підходять до кліточок і присідають.

Вихователь продовжує:

Бджілки наші все літають,

На квітках нектар збирають.

Діти бігають, присідають. Ця вправа — біг та присідання — повторюється 4–5 раз.

На слова вихователя:

Знов присіли, озирнулись,

І у вулик повернулись! — діти швидко повертаються на свої місця. Вихователь називає, яка «бджілка» найшвидше «прилетіла».

### Рекомендації до гри

Спочатку гра проводиться без підлізання під шнур. Під час гри вихователів слід регулювати швидкість бігу для того, щоб діти не перевтомилися. Замість шнура можна підв'язати до стаяків обручі.



## Рухлива гра «НА ГОРОДІ»

Мета: вправляти у ходьбі в різних напрямках, підлізанні під шнур; виховувати увагу, витримку.

Матеріал: овочі знаходяться в різних місцях на килимі; шнур, закріплений на штативах.

### Хід гри

Діти ходять по килиму і розглядають «овочі», промовляючи:

По городу ми гуляємо,

Різні овочі збираємо.

Їх уважно розглядаємо,

Тільки стиглі обираємо.

Вихователь

Швидко овочі збирайте,

Та у кошик їх складайте.

Діти підлізають під шнур («огорожу») і йдуть до кошика, щоб покласти зібрані «овочі».



## Рухлива гра «ВОРОНЕНЯТА»

Мета: вправляти у підлізанні під шнуром, умінні рухатись не наштовхуючись одне на одного; розвивати уважність, уміння діяти за сигналом.

### Хід гри

Діти - «вороненята» сидять на стільцях перед накресленою лінією.

### Вихователь

Вороненята міцно сплять,  
У своїх гніздечках всі сидять.

А прокинувся на зорі —  
Будуть каркати у дворі.

Діти удають, ніби сплять, заплющивши очі. На слова вихователя: «Кар-кар!» — «вороненята прокидаються», підводяться зі стільців, махають руками («крильцями»), піднімаючи їх у сторони, і кричать: «Кар-кар» декілька разів (руки опускають). Після слів вихователя:

Полетіли, полетіли,

Вороненята полетіли, кар! — діти підлазять під шнуром («вилітають із гнізда») стрибають, бігають («літають»). Коли вихователь каже:

Вийшла Таня на доріжку,

Вороненятам сипле крихти,— діти сідають на стільці. З'являється дівчинка й нібито «сипле з чашки крихти» (шишки, каштани тощо). На слова вихователя:

Вороненята прилетіли

І всі крихітки поїли.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! —

діти підбігають до того місця, де «насипано крихти», присідають і починають «кловати» (збирати каштани або шишки).

### Вихователь

Собака на подвір'ї гуляв,

Вороненяток налякав,—

і показує дітям іграшку-собачку, промовляючи: «Гав-гав!»

«Вороненята» після цього тікають до стільців.



## Рухлива гра «ПОЦІЛЬ У КОЛО»

Мета: удосконалювати вміння метати торбинки з піском у ціль; розвивати окомір і координацію рухів.

### Хід гри

#### Вихователь

Нумо в коло всі ставайте,  
І торбинки піднімайте.

Вихователь перешиковує дітей у коло, в центрі якого на відстані 2–2,5 м покладено обруч діаметром 40–60 см. На відстані 1,5–2 м намальовано — більше коло, на межі якого покладено в різних місцях різнокольорові мішечки з піском вагою 50–100–200 г. Вихователь викликає на межу стільки дітей, скільки покладено мішечків. На слова вихователя «Приготуватися!» — діти нахиляються і піднімають мішечки. За командою вихователя всі діти, які стоять на межі кола, кидають мішечки в маленьке коло, намагаючись влучити в обруч. Вихователь відзначає дитину, мішечок якої впав найближче до обруча. Потім діти збирають мішечки і кидають їх другою рукою. Вихователь знову відзначає дітей, що влучно виконали кидок.

#### Рекомендації до гри

Перед початком гри вихователіві слід показати, як кидати торбинки в ціль. Відстань від цілі поступово збільшується. На майданчику можна кидати каштани, шишки, сніжки.

A decorative border surrounds the central text area. It features a repeating pattern of cartoon children with various hairstyles and colors, holding soccer balls. The children are arranged in a line, with some holding the ball in front of them and others behind. The background of the border is green, suggesting grass, and there are yellow sun-like symbols at the corners.

## Рухлива гра «ХТО ДАЛІ КИНЕ ТОРБИНКУ»

Мета: удосконалювати вміння метати торбинку з піском на дальність; розвивати координацію рухів.

### **Хід гри**

Діти стоять із торбинками з піском (у правій і лівій руках) у шерензі на лінії, накресленій на землі.

За сигналом вихователя вони кидають торбинку спочатку правою, а потім лівою рукою якнайдалі.

Вихователь називає тих, хто кинув торбинку якнайдалі. Діти піднімають торбинки і повертаються на свої місця.

### **Рекомендації до гри**

Вихователю слід попередити дітей, щоб вони спостерігали, куди впали їхні торбинки. Він також звертає увагу на широкий замах із-за голови та енергійний кидок торбинки.



## Рухлива гра «ПРОКОТИ М'ЯЧ У ВОРОТА»

Мета: удосконалювати вміння прокочувати м'яч і підлізати під шнур; розвивати спритність та орієнтування в просторі.

### Хід гри

На майданчику або в залі натягнуто шнур на висоті 50 см. Це — «ворота». Шестеро-восьмеро дітей стоять у шерензі на відстані 2,5–3 м від шнура з м'ячем у руках.

### Вихователь

Ти котись м'ячик веселий,

Крізь ворота, до оселі.

А ми слідом поспішаємо,

М'ячик наш наздоганяємо.

Діти котять м'яч обома руками по підлозі у «ворота» і доганяють його, підлазячи під шнур. Потім беруть м'яч і піднімають його.

### Рекомендації до гри

Перед початком гри вихователеві слід показати, як прокочувати м'яч. Відстань до воріт поступово збільшувати. Назвати дітей, які правильно прокотили м'яч у ворота й швидко наздогнали його.



## Рухлива гра «ПІДКИНЬ М'ЯЧ ВИЩЕ»

Мета: удосконалювати вміння підкидати м'яч угору та ловити його обома руками; розвивати спритність.

### Хід гри

Діти беруть м'ячі й розходяться майданчиком.

**Вихователь**

Ти підкинь свій гарний м'ячик,

Потім ти його спіймай!

Знов кидай, лови і смійся,

Але падать не давай!

Кожний із малюків підкидає м'яч обома руками вгору і намагається його спіймати. Якщо дитина не спіймала м'яча, вона піднімає його із землі й знову підкидає вгору.

### *Рекомендації до гри*

Спочатку в грі бере участь половина групи, а після кількох повторень — уся група. Необхідно стежити, щоб діти ловили м'яч кистями рук, не притискали його до грудей. Доцільно використовуються м'ячі діаметром 12–15 см.





## Рухлива гра «ГОРОБЦІ-СТРИБУНЦІ»

Мета: вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед.

### Хід гри

Частина дітей (5–6) — «горобці-стрибунці» — стоять у «гніздечку» (намальованому колі діаметром 2 м), решта дітей сидять по краю майданчика.

Вихователь

Чом сіренькі горобчики

Зажурились, засмутились?

Горобчики, диб, диб, диб,

Сіренькі, стриб, стриб, стриб!

Діти - «горобчики» на слова «диб, диб, диб» і «стриб, стриб, стриб» стрибають на обох ногах.

На слова вихователя:

Не журіться, горобчики,

Потанцюйте, поскачіть,

Горобчики, диб, диб, диб,

Сіренькі, стриб, стриб, стриб! — «горобчики» знову стрибають. Після завершення другого куплета

«горобчики» переступають межі свого «гніздечка» та йдуть у напрямку до дітей. Діти, перед якими вони зупиняються, підходять до «гніздечка», а «горобчики» сідають на їхні місця.



## Рухлива гра «КОЗА ТА ВОВК»

Мета: тренувати дітей у підстрибуванні на обох ногах, в умінні бігати не наштовхуючись одне на одного; розвивати спритність, уміння діяти за сигналом.

### Хід гри

*Діти удають козенят і вільно ходять майданчиком — гуляють.*

### **Вихователь**

Добре козенятам  
На лужку стрибати,  
Гратись, борюкатись,  
Ріжки наставляти.

*Діти підстрибують, піднімають пальці рук до лоба, удаючи, що мають ріжки.*

Грається малеча, і дзвінке

Всюди, всюди чути: «Ме-ке-ке!»

*Діти присідають і прислухаються. Вихователь продовжує:*

Десь близько ходить вовк-хижак,

Клацає зубами він отак.

*З'являється «вовк» і проходить близько від «козенят». На останній рядок діти підводяться, а «вовк» починає їх ловити.*



## Рухлива гра «ПО РІВНЕНЬКІЙ ДОРІЖЦІ»

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах, просуваючись уперед; виховувати увагу, уміння узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей.

### Хід гри

Діти сидять на лаві з одного боку майданчика. Вихователь пропонує їм погуляти. Діти підводяться і колоною йдуть на прогулянку під слова, які ритмічно проговорює вихователь:

По рівненькій доріжці,

Крокують наші ніжки.

Рівненькі в нас доріжки,

Раз, два, раз, два, раз, два...

Останні слова повторюються 8 раз.

На слова:

А тепер побігли по горбочках, по горбочках, —

діти стрибають на обох ногах, просуваючись уперед.

І у ямку — бух! — діти присідають.

У відповідь на слова вихователя «Вилізли з ями» діти промовляють: «У-у-ух!» і випростовуються. Після двох повторень тексту він говорить:

Рівненькі в нас доріжки, (Двічі)

Втомились наші ніжки.

Діти йдуть повільним кроком.

Почувши слова:

Ось там дім —

Живемо ми в нім! —

діти біжать до лави і сідають.

### Рекомендації до гри

Спочатку вихователеві слід показати, як стрибати на обох ногах і присідати. Потрібно стежити, щоб діти, пересуваючись у колоні, дотримувалися певної відстані (витагнуті вперед руки), не набігали одне на одного, не штовхалися, тримали рівно голову і тулуб.



## Рухлива гра «У САДУ»

Мета: розвивати в дітей окомір, упевненість, спритність; вправляти у підстрибуванні; виховувати почуття взаємодопомоги.

### Хід гри

Між двома стояками або деревами на відстані 3–4 метри слід натягнути мотузку таким чином, щоб вона була на 10–15 см вища від зросту дітей із піднятими вгору руками. До неї прикріплюються яблука, груші.

У садочок ми підем, ми підем,  
Груш та яблук наберем, наберем.

Раз, два, три, не зивай!  
Груші й яблука зривай!

Діти об'єднані у групи. За сигналом вихователя вони «зривають» по одному яблуку чи груші, кладуть у кошик, який тримає один із гравців.



## Рухлива гра «СПИЙМАЙ КОМАРА»

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах; виховувати увагу, спостережливість; розвивати спритність.

### Хід гри

Діти стоять у колі обличчям до його центра, на відстані піднятих у сторони рук. Вихователь — усередині кола, тримає в руках прутик (завдовжки 1–1,5 м) із прив'язаним до нього на шнурку (завдовжки 1 м) картонним «комаром».

**Вихователь**

Комар пронизливо пищить

Ні на мить не замовчить,

Ніс тонкий як голка, має,

Дуже боляче кусає.

Вихователь піднімає «комара» над головою дітей і обводить прутиком навколо. Коли «комар летить» над головами, діти підстрибують, намагаючись спіймати його. Виграє той, хто торкнувся «комара». Він говорить: «Я зловив». Гра повторюється доти, поки «комара» не спіймає певна кількість дітей (6–8).

### Рекомендації до гри

Ловити «комара» можна тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці вгору. Прутик швидко пересувають по колу, піднімають й опускають «комара», залежно від росту дітей, щоб, підстрибуючи, вони могли торкнутися його.



## Рухлива гра «ЖАБКИ»

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах, просуваючись уперед; виховувати увагу та розвивати спритність.

### Хід гри

Діти стоять у колі. Усередину кола обираються «жабка» і двоє «жабенят».

**Вихователь**

Скаче жабка по доріжці,  
Витягнувши довгі ніжки.

Дитина, яка зображує жабку, стрибає по колу на обох ногах і на слова вихователя «Побачила комара» зупиняється і промовляє: «Ква-ква-ква!»

Вихователь продовжує: «А за жабкою жабенята...»

Двоє дітей, які зображують жабенят, стрибають за «жабкою» по колу, потім зупиняються і промовляють: «Ква-ква-ква!» Усі діти проговорюють: «Ква-ква-ква!»

Вихователь називає «жабенят», які своєчасно почали стрибати і правильно проговорювати визначені їм слова. Гру повторюють, обирають нових «жабку» і «жабенят».

### Рекомендації до гри

«Жабка» і «жабенята» починають стрибати тільки після слів «Ква-ква-ква!» Перед початком гри вихователю слід показати дітям, як стрибати на обох ногах із просуванням уперед.



## Рухлива гра «ГОРОБЧИКИ І КІТ»

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах; виховувати увагу та сміливість.

### Хід гри

Діти стоять в обручах, покладених у ряд на землі (підлозі). Це «горобчики» у «гніздах». Вихователь або старша дитина зображує ката; його «хатка» на відстані 6–8 м від «гнізд горобців».

### Вихователь

Ось маленькі горобці,  
Сірі мають комірці.

Крихітки вони збирають,  
Швидко, весело літають.

Діти «вилітають із гнізд» (бігають майданчиком). «Кіт» тим часом спить. Потім прокидається, промовляє: «Няв-няв!» і починає ловити «горобчиків», які ховаються в «гнізда». Спійманих «горобчиків» «кіт» веде у свою «хатку». Гра триває доти, поки «кіт» не спіймає трьох-чотирьох «горобчиків».

### Рекомендації до гри

Дітей, яких спіймано, відпускають, але підраховують, скільки «горобчиків» спіймав «кіт». Вихователь підказує дітям, щоб вони не лякалися «кота» і підходили ближче до нього.



## Рухлива гра «З КУПИНИ НА КУПИНУ»

Мета: удосконалювати вміння стрибати в довжину на обох ногах; розвивати спритність.

### Хід гри

Діти стоять по один бік майданчика (зали). Вихователь розкладає на землі (підлозі) обручі або кружечки з картону на відстані 20–30 см одне від одного. За сигналом вихователя «Стрибаємо з купини на купину» діти стрибають, відштовхуючись обома ногами з обруча в обруч (4–5 стрибків).

### *Рекомендації до гри*

Вихователь стежить, щоб діти енергійно відштовхувалися обома ногами і приземлювались у середину обруча (кружечка).





## Рухлива гра «ХТО ЗБЕРЕ БІЛЬШЕ СТРІЧОК»

Мета: удосконалювати вміння стрибати на обох ногах угору; розвивати спритність.

### Хід гри

Між двома стояками напинають мотузок. На нього накидають кольорові стрічки (10–12). Кінці мають бути на 10–15 см вищими за підняту вгору руку дитини. Троє-четверо дітей стають під мотузок і починають стрибати (4–6 раз), намагаючись зняти якомога більше стрічок. Перемагає той, хто зібрав більше стрічок.

**Вихователь**

Раз, два, три, чотири, п'ять,  
Будемо ми зараз грать!

Жовті, сині та червоні,  
Будем стрічечки збирати!

Рекомендації до гри

Вихователіві слід підказувати, щоб під час стрибків діти робили енергійний змах руками вгору.





## Рухлива гра «КРОЛИКИ»

Мета: учити дітей стрибати на обох ногах, просуваючись уперед, пролізати під ніжками стільців; розвивати спритність, впевненість.

### Хід гри

В одній стороні кімнати півколом розставлені стільці, сидіннями всередину півкола. Це «клітки кроликів». На протилежній стороні — «будинок сторожа». Посередині знаходиться «лужок», на який «кроликів випускають гуляти». Діти (по 2–3) стають позаду стільців, за вказівкою вихователя вони сідають навпочіпки — «кролики сидять у клітках».

### Вихователь

Кріль, як зайчик, має вушка,  
І пухнастий, як подушка.  
Любить моркву, капустину,  
Лагідний немов дитина.  
Білий наче заметіль,  
В клітці спить маленький кріль.

Вихователь - «сторож» підходить до «кліток» і «випускає кроликів» на «лужок»: діти одне за одним проповзають під стільцем, а потім стрибають, просуваючись уперед по всьому «лужку». За сигналом вихователя:

Кроленята, нумо, в мить,  
Місце в клітках ви займіть! —  
«кролики» повертаються на свої місця, знов проповзаючи під стільцями.

### Рекомендації до гри

Вихователь повинен стежити за тим, щоб діти проповзаючи під стільцями не зачіпали їх спиною. Замість стільців можна використовувати дуги для підлізання.



## Рухлива гра «ЗАЙЦІ ТА ВОВК»

Мета: привчати дітей уважно слухати вихователя, виконувати стрибки й інші дії відповідно до тексту; учти орієнтуватися в просторі, знаходити своє місце (кущ, дерево).

### Хід гри

Діти - «зайці» ховаються за кущами і деревами. Остеронь за кущем знаходиться «вовк». «Зайці» вибігають на «галявину», стрибають, «їдять травичку», пустують.

### Вихователь

Довгі вушка зайці мають,  
Весело вони стрибають,  
Люблять конюшину рвати,  
Морква — це для зайців свято!  
Зайчик вушками пряде,  
Слухає: «Чи вовк не йде?»

За сигналом вихователя «Вовк йде!» — «зайці» тікають і ховаються за «кущі», під «деревами». «Вовк» намагається наздогнати їх.

Діти виконують дії, про які йдеться у вірші. Після завершення тексту з'являється «вовк» і починає ловити «зайців».

### Рекомендації до гри

Дитина, яка виконує роль «вовка», повинна бути подалі від «кущів», де ховаються діти. Спочатку роль «вовка» виконує вихователь, при цьому він не поспішає зловити «зайців», даючи можливість дітям втекти і сховатися. Потім можна запропонувати виконувати роль «вовка» дітям за бажанням.



## Рухлива гра «ЗНАЙДИ ІГРАШКУ»

Мета: учити орієнтуватися в просторі; виховувати спостережливість, витримку.

Матеріали: іграшки (зайчик, ведмедик, білочка, лисичка, вовк).

### Хід гри

Діти сидять на килимку із заплющеними очима. Вихователь ховає іграшок-звірят. За звуковим сигналом (брязкальце чи бубон) діти шукають іграшки.

*Вихователь*

Ось прийшли до нас, малята,  
Білочки і зайченята.

І ведмедики, й вовки,  
Щоб погратись залюбки.

Не дивіться, я прохаю,  
Де звіряток заховаю.

*Вихователь ховає звірят у групі чи на майданчику. Діти шукають їх.*

*Вихователь*

Хто знайшов звірят, то вмить  
Хай до мене підбіжить!

Після того, як діти знайдуть іграшки, гра повторюється.



## Рухлива гра «ЗНАЙДИ СВІЙ БУДИНОК»

Мета: удосконалювати вміння ходити та бігати у різних напрямках; виховувати увагу; учити швидко орієнтуватися у просторі.

### Хід гри

Вихователь об'єднує дітей у дві підгрупи. Одну садить на лаву або стільці на одному боці майданчика (зали), другу — на протилежному.

*Вихователь*

Я будиночок будую,  
Стіни рівні в нім мурую.  
Дах трикутний, ще й віконце,  
Щоб туди дивилось сонце!

Я щодня іду, гуляю,  
Ходжу, бігаю, стрибаю.

*Діти розходяться врзнобіч, ходять і бігають за бажанням.*

Вечір нічку вже веде,  
Хто будинок свій знайде?

Діти поспішають на свої місця (до «будиночка») і сідають на свої стільчики.

### Рекомендації до гри

Під час гри дітям вихователь нагадує дітям, щоб вони не наштовхувались одне на одного.



## Рухлива гра «ДЕ ДЗВЕНИТЬ?»

Мета: продовжувати вчити дітей орієнтуватися в просторі; розвивати увагу.

### Хід гри

Діти стоять у колі. Вони промовляють слова разом із вихователем і рухаються по колу.

Дзень, дзелень! — дзвінок дзвенить,

Хоче діток запросить.

В гру веселу з ним пограти,

Посміялись, пострибати.

Діти, очі затуліть і скажіть:

«Де він дзвенить?»

Потім діти затуляють очі руками і прислухаються. Вихователь дзвенить дзвіночком у різних кутках кімнати, а діти відгадують, з якого боку дзвенить.



## Рухлива гра «НЕ НАСТУПИ»

Мета: удосконалювати вміння ходити, переступаючи через кубики; розвивати спритність та орієнтування в просторі.

### Хід гри

На підлогу вихователь ставить у 2–3 ряди кілька кубиків (5–6) на відстані 1 м один від одного. Двоє-трьох дітей одночасно проходять на другий бік зали (майданчика), переступаючи через кубики і не наступаючи на них.

**Вихователь**

Кубики переступайте,

Добре ніжки піднімайте,

Вище ніжки підіймайте,

І на кубик не ставайте.

Потім вправу виконує інша підгрупа дітей.

### Рекомендації до гри

Вихователіві слід нагадати дітям, щоб, переступаючи через кубики, вони вище піднімали ноги. При повторенні гри кількість кубиків доречно збільшити і запропонувати пришвидшити темп ходьби.





**РУХЛИВІ  
ІГРИ**