

УКАЗАТЕЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР
(А.Н. Сорокина, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Е.А. Данилина)

	Наименование игры	Для какого возраст а	Какие движения и качества развиваются игрой
1	Бабки	6—7	Метание в цель
2	Бадминтон	6—7	Метание, развитие мышц кисти руки, координации движений, ловкость, сообразительность
3	Бегите ко мне	2—3	Ходьба и бег, ориентировка в пространстве
4	Бездомный заяц	6—7	Бег, быстрая ориентировка в пространстве
5	Белки в лесу	5—7	Лазанье, быстрота ориентировки, ловкость
6	Береги предмет	3—4	Бег, ловкость, приседание, внимание
7	Бильбоке	6—7	Координация движений руки
8	Бирюльки	6—7	Развитие мелких мышц руки, пальцев, сосредоточенность
9	Блошки	5—6	Координация движений руки, развитие глазомера
10	Бросить и поймать	6—7	Метание и ловля, быстрый бег
11	Бусы	2—4	Координация движений руки, развитие мелких мышц
12	Быстрее по местам	5—6	Бег, ориентировка в пространстве
13	Волейбол	6—7	Метание, согласованность действий
14	Волк во рву	6—7	Прыжки, метание
15	Воробушки и автомобиле	3—5	Бег, прыжки, ориентировка в пространстве
16	Воробушки и кот	3—5	Бег, прыжки, ориентировка в пространстве
17	Где звенит?	3—5	Ходьба, ориентировка в пространстве
18	Где купался, Иванушка...	4—5	Внимание, сообразительность
19	Где постучали?	4—6	Внимание, наблюдательность
20	Горелки	6—7	Бег, выдержка
21	Городки	6—7	Метание в цель
22	Грибки	2—4	Развитие мелких мышц руки, пальцев, сосредоточенность
23	Гуси-лебеди	5—7	Бег, ловля, развитие мышц спины, шеи
24	День и ночь	6—7	Бег, ловля, внимание
25	Два Мороза	5—7	Бег, ловля
26	Догоните меня	2—3	Бег, ориентировка в пространстве
27	Догони мяч	2—3	Бег, приседание
28	Докати мяч	2—4	Метание
29	Достань кольцо	2—3	Подтягивание, ловля
30	Еще вейся, плетень...	6—7	Ритмичный бег, согласованность движений

31	Забей колышек	2—3	Координация движений руки
32	Забрось мяч в корзину (Целься вернее)	2—3	Метание, приседание
33	Забрось мяч в кольцо	6—7	Метание
34	Заинька, выходи	3—4	Ходьба по кругу, ритмичность движений
35	Затейники (Ровным кругом)	5 – 6	Согласованность движений, находчивость
36	Зайка беленький сидит...	2—3	Прыжки, ритмичность движений
37	Зайка серый умывается...	2—3	Прыжки с продвижением вперед, ритмичность движений
38	Зайцы и волк	4—5	Бег, прыжки
39	Иван, Иван...	5—6	Ритмичность движений
40	Из-за леса, из-за гор...	4—5	Ритмичность, согласованность движений
41	Камешки	6—7	Развитие мышц руки, координация движений
42	Караси и щука	5—7	Бег, ловля, ориентировка в пространстве
43	Карусель	4 – 5	Ходьба, бег по кругу
44	Катание шаров	2 – 4	Метание, бег
45	Кегли	3—7	Метание в цель
46	К куклам в гости	2 – 3	Ходьба, ориентировка в пространстве
47	Классы	6—7	Прыжки на одной ноге
48	Ключи	6 – 7	Бег, ориентировка в пространстве
49	Колпачок и палочка	5 – 6	Ходьба по кругу, внимание
50	Кольцо на палочке	5 – 6	Координация движений руки, меткость
51	Кони	3 – 4	Подпрыгивание, ходьба, внимание
52	Космонавты	5—7	Быстрая ориентировка в пространстве, ловкость, воображение
53	Кот и мышки	2—4	Бег, ловля, ориентировка в пространстве
54	Котята и щенята	4—5	Лазанье, бег, ориентировка в пространстве
55	Кошка и мышка	5—6	Ходьба по кругу, бег, ловля
56	Краски	5—7	Бег, ловля
57	Кролики	4 – 5	Пролезание, бег, прыжки
58	Кто больше соберет предметов	5—7	Развитие мышц руки, координация движений
59	Кто первый через обруч к флажку	6—7	Пролезание, бег ;
60	Кто раньше дойдет до середины	5—7	Развитие движений рук
61	Кто скорее	5—6	Прыжки, координация движений
62	Кто скорее до флажка	5—7	Подлезание, бег
63	Кто скорее к своему флажку	6—7	Бег
64	Кто скорее перенесет предметы	6—7	Бег, ловкость
65	Кто скорее снимет ленту	6—7	Прыжки, ловкость, бег на скорость
66	Куручка-хохлатка	2—3	Ходьба, бег, подлезание
67	Куры в огороде	2—3	Бег, подлезание

68	Лиса в курятнике	4—6	Подлезание
69	Ловишка, бери ленту	6—7	Бег, ловкость
70	Ловишка с мячом	6—7	Бег, метание в подвижную цель
71	Лови мяч	2—3	Бросание, ловля
72	Ловля мячей сачками	6—7	Меткость, ловкость
73	Ловля обезьян	6—7	Лазанье, находчивость
74	Лохматый пес	2—3	Бег, ориентировка в пространстве
75	Лошадки	4—5	Бег, координация движений
76	Лучинки	4—6	Развитие движений руки, пальцев
77	Лягушки	3—4	Прыжки
78	Маленькие и большие ножки	2—3	Ритмичность движений
79	Медведи и пчелы	5—6	Лазанье, бег
80	Мой веселый звонкий мяч...	2—4	Подпрыгивание, ритмичность движений
81	Мозаики	3—5	Координация движений руки, пальцев
82	Море волнуется	5—7	Ходьба, бег «змейкой», быстрая ориентировка
83	Мы веселые ребята...	5—6	Бег, ловля
84	Мы топаем ногами	3—4	Ритмичность движений рук и ног
85	Мышеловка	4—5	Бег, ходьба по кругу, приседание, ловкость
86	Мыши в кладовой	4—5	Бег с подлезанием, приседание
87	Мыши и кот	3—4	Бег, ориентировка в пространстве
88	Мяч	2—4	Подпрыгивание, ритмичность движений
89	Мяч в кругу	2—3	Метание, ловля
90	Мяч водящему	6—7	Метание, ловля, ловкость
91	Мяч через веревку (сетку)	5—7	Метание
92	Мяч-чижик	6—7	Метание, ловля
93	Найди свой домик	3—4	Бег, внимание, ориентировка в пространстве
94	Найди свой цвет	3—5	Внимание, бег, ориентировка в пространстве
95	Найди себе пару	4—5	Бег, ориентировка в пространстве, внимание
96	Найди флажок (Найди, где спрятано)	3—5	Ходьба, ориентировка в пространстве
97	Накинь кольцо	4—7	Метание, развитие глазомера, координации движений
98	Наседка и цыплята	3—5	Лазание, бег, ориентировка в пространстве
99	Настольный теннис	6—7	Метание, развитие кисти руки, координации, согласованности движений
100	Не попадись!	5—7	Прыжки, лазанье
101	Не оставайся на полу (на земле)	5—7	Бег, прыжки, ловкость
102	Обезьянки	2—3	Лазанье
103	Огуречик, огуречик	3—4	Бег, прыжки, ритмичность движений

104	Охотник и зайцы	4—7	Метание в подвижную цель, бег, лазанье
105	Палочка-выручалочка	6—7	Бег на скорость, выдержка
106	Пастух и стадо	5—6	Прыжки, ориентировка в пространстве
107	Паук и мухи	6—7	Бег, равновесие
108	Первый верстак	3—5	Развитие мелких мышц руки
109	Перебежки	5—7	Метание в подвижную цель
110	Передай мяч	5—7	» »
111	Передача шаров	3—4	Развитие мышц руки, согласованность движений
112	Перелет птиц	5—6	Лазанье, быстрая ориентировка в пространстве
113	Перемени предмет	6—7	Развитие кисти руки, ловкость
114	Перепрыгнем через ручеек	4—5	Прыжки
115	Подарки	4—5	Ходьба по кругу, ритмичность движений, находчивость
116	Поезд	2—4	Ходьба, бег друг за другом, согласованность движений
117	По дорожке (тропинке)	2—3	Ходьба по ограниченному пространству, равновесие
118	Пожарные на учении	5—7	Лазанье, ловкость, внимание
119	Позвони в погремушку (Доползи до погремушки)	2—3	Ползание, ходьба
120	Пойдем гулять	3—4	Ходьба
121	Поймай комара	3—4	Прыжки
122	По ровненькой дорожке	3—4	Ходьба, приседание, прыжки
123	Принеси флажок (Перешагни через палку)	2—4	Ходьба, равновесие
124	Пробеги тихо	4—5	Легкий бег на носках
125	Прокати в воротик	2—4	Метание
126	Прокати обруч	3—5	Метание, координация движений
127	Прокати шарик к своему флажку	3—4	Метание, ориентировка в пространстве
128	Прыжки через веревку	6—7	Прыжки, ловкость
129	Птички в гнездышках	3—4	Бег, приседание
130	Птички и кошка	3—4	Бег, прыжки, приседания, внимание
131	Птица и птенчики	2—4	Бег, прыжки, приседания
132	Пузырь	3—4	Ходьба по кругу, согласованность движений
133	Пустое место	6—7	Бег на скорость
134	Пятнашки	5—6	Бег с увертыванием
135	Самолеты	4—5	Бег врассыпную
136	Сбей кеглю	5—7	Меткость, координация движений
137	Сделаем башенку	2—3	Развитие мелких мышц руки, пальцев
138	Сделай фигуру	6—7	Бег, поскоки, равновесие
139	Серсо	6—7	Метание, ловля, согласованность движений
140	Сидит, сидит заяка...	4—5	Ритмичный бег, прыжки
141	Скакалки	6—7	Прыжки, координация движений

142	Скворечники	3—5	Бег, ориентировка в пространстве
143	Скок, поскок...	5—7	Ритмичная ходьба, прыжки
144	Скорей ко мне	6—7	Развитие кисти руки, сосредоточенность
145	Снежные круги	5—6	Метание в цель
146	Соберем матрешку (яйцо, бочонок)	3—4	Развитие мышц руки, внимание
147	Совушка	6—7	Бег, лазанье, равновесие
148	Солнечные зайчики	2—3	Бег
149	Солнышко и дождик	2—3	Бег, приседание
150	Солнышко, солнышко	2—3	Ритмичность движений
151	Соломинки	6—7	Развитие мышц руки, пальцев
152	Стоп!	6—7	Ходьба широким шагом, равновесие
153	Теремок	4—6	Ходьба по кругу, ритмичность движений
154	Тетери	5 – 7	Ходьба по кругу, прыжки, ритмичность движений
155	Трактористы	5 – 7	Ритмичность, согласованность движений
156	Трамвай	4—5	Бег, согласованность движений
157	Удочка	5—7	Прыжки, ловкость
158	У медведя во бору	4—5	Бег, ловля, ритмичность движений
159	У кого мяч?	5 – 6	Координация движений, наблюдательность
160	Успей пробежать	5 – 6	Бег, координация движений
161	Хитрая лиса	5—7	Бег, наблюдательность
162	Цветные автомобили	4 – 5	Бег, ориентировка в пространстве
163	Чей дальше?	6—7	Метание, координация движений
164	Чей дольше	6—7	Развитие мелких мышц кисти руки, пальцев
165	Чей отряд быстрее переправится (Не намочи ног)	6—7	Равновесие, координация движений
166	Через ручеек	2—5	Равновесие, прыжки
167	Чье звено скорее соберется	5—6	Бег на скорость, ориентировка в пространстве
168	Шар в ворота	6—7	Меткость, координация движений
169	Школа мяча	5—7	Метание, ловля, внимание
170	Эстафета по кругу	6—7	Бег, ловкость, ориентировка в пространстве
171	Эстафета с мячами	6—7	Ловкость, координация движений
172	Эстафета с обручами	6—7	Бег, ловкость