

Картотека подвижных игр для детей старших групп

«Найди мяч»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

«Найди себе пару»

Цель: развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.

Описание: для игры необходимы ленточки по количеству детей. Половина ленточек одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые ленточки встают парой.

«Гуси – Лебеди»**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома-«логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

«Удочка»

Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание:

Играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга,

воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.

«Стадо и волк»

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

«Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Описание: Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,

Что сидишь под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

«Два кота»

Цель: упражнять в беге, развивать ловкость, выносливость, реакцию детей.

Описание: Играющие стоят в кругу. Выбирается два водящих, они находятся в центре круга. Дети идут по кругу и проговаривают слова:

Два кота, два кота! Два ободранных хвоста.

Серый кот в чулане все усы в сметане.

Черный кот полез в подвал и мышонка там поймал!

Дети разбегаются, водящие ловят играющих. Каждый «кот» старается, как можно больше поймать детей.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: Развивать у **детей выдержку**, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами **детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!»**, дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче **«Хитрая лиса, где ты?»**. При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит **«Я здесь»**. Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить **детей только после того**, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет **«Я здесь!»**

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «Передай – встань»

Цель: Воспитывать у **детей** чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу **«сесть»** все садятся, скрестив ноги. По сигналу **«передай»** первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т. д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

Подвижная игра «Два мороза»

Цель: Развивать у **детей торможение**, умение действовать по сигналу (*по слову*). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне

площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «*Начинайте*», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «*Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз*» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы **стараятся их заморозить**, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «*мороз*». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «*синие*», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: Развивать у **детей** ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «*По-бе-жа-ли*». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «*Поворот*». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «*вот и кончилась игра*» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: Развивать у **детей выдержку**, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные **группы**. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «*мыши*»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в **группе много детей**, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Угадай, кого поймали»

Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «*Пора домой*»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошках, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из **детей** и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «*Пора домой*».

Варианты: Поездка на поезде (*сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес*).

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у **детей** умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от **детей**, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» После слова «*лови*», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных

и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих-преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга-ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорее беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Ход игры. Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: Учить **детей** слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (*гимнастическая стенка или вышка*) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные **группы**. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки, летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (*влезают на стенку*) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (*дотрагиваются рукой*). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Подвижная игра «Свободное место»

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих **детей**. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других **детей**. Игра продолжается.

Указания. Можно вызвать для бега и **детей**, сидящих в разных местах круга.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Учить **детей** перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (*зала*) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (*стоят за чертой вдоль границы зала*). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во

рву, **стараясь** осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «*Козы, домой!*» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у **детей ловкость**, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг, где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см, между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (*водящий*) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (*Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.*) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (*лягушки*) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Подвижная игра «Космонавты»

Цель: Развивать у **детей внимание**, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих **детей**. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!

Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:

На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Подвижная игра «Сокол и голуби»

Цель: упражнять **детей** в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (*водящий*). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки.

Сокол кричит: «*Голуби, летите!*» голуби перелетают (*перебегают*) из одного домика в другой, **стараясь не попасться соколу**. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

Подвижная игра «Птички и клетка»

Цель: повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Дети распределяются на две **группы**. Одна образует круг в центре площадки (*дети идут по кругу, держась за руки*) – это клетка.

Другая **подгруппа – птички**. Воспитатель говорит: «*Открыть клетку!*» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (*в круг*) и тут же вылетают из нее.

Воспитатель говорит: «*Закрывать клетку!*» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Подвижная игра «У кого мяч»

Цель: учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга, остальные плотно придвигаются друг к другу). Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий **старается угадать**, у кого мяч, он произносит «*Руки!*» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

ИГРЫ С БЕГОМ

«*Ловишки*»

Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

«*Парный бег*»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры:

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д., по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Третий лишний»

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре. Во время игры нельзя пробегать через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется занимать другое место.

Варианты: В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних игроков.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Игроки делятся на две неравные **группы**, меньшая **группа** образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Всё погрызли, всё поели,
Всюду лезут - вот напасть.
Берегитесь же плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,

Переловим всех зараз!» По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети,

стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две **группы**. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, **стараясь поймать карасей**. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой. Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Перебежки»

Цель: развитие выносливости детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше, тренировка мышечно-суставного аппарата).

Ход игры:

На расстоянии в 40-50 м. друг от друга чертятся две линии (*или выбираются два дерева/столба*). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (*дерева*). Добежав до другой линии, игроки

разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

Примечание: так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут *«выжиматься»* полностью, каждый в меру своих возможностей,

чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

«Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит *«Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!»*, -дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче: *«Хитрая лиса, где ты?»*. При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: *«Я здесь!»*. Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в третий раз хором спросят, и лиса скажет: *«Я здесь!»*

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: выбираются 2 лисы.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей бегать быстро, **стараясь занять домик**. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

Ход игры:

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Варианты: дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

«*Два Мороза*»

Цель: учить детей перебегать врассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять **неподвижную позу**. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«*Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз*»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и **старается заморозить**. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

Варианты: игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (*Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос*). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые, Я Мороз - Синий нос.

Два мороза удалые,

Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«*Не оставайся на полу*»

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые

ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается ловишка, который бежит по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «*Лови!*» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка **старается осалить убегающих**. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«*Кто лучше прыгнет?*»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл. Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«*С кочки на кочку*»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Ход игры:

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (*плоские кольца*) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, **стараясь** перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Варианты: соревнование: «*Кто быстрее переберётся через болото*».

«*Кто сделает меньше прыжков?*»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры: На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, **стараясь** достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (*это в среднем 8-10 прыжков*).

«*Классы*»

Цель: развивать умение прыгать на одной (*правой или левой*) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Ход игры:

На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки, у последней клетки рисуется полукруг — «огонь»). Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.

Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку, а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же

ИГРЫ С ПОДЛЕЗАНИЕМ,

ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

«Кто скорее до флажка?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры: Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте — 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры: Дети делятся на две равные **группы**: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «*Медведи!*». Пчёлы летят к ульям, **стараясь ужалить медведей**, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

«*Перелет птиц*»

Цель: совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

Ход игры: Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «*птицы полетели*» - бегают по площадке, по сигналу «*буря*» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (*3—4 ребенка на пролете*). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

«*Гори, гори ясно*»

Цель: упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается оглядываться. Все поют:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо –

Птички летят, колокольчики звенят!

Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и оббегают стоящих в парах (*один слева, другой справа*). Они **стараятся** впереди схватиться за руки. Водящий, в свою очередь, **старается** поймать кого-нибудь из бегущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бегущих успевает соединиться раньше, чем водящий успеет кого-либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

«Баба - Яга»

Цель: продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.

Ход игры: Играющие выбирают Бабу – Ягу. Она находится в центре круга. Дети ходят по кругу и поют:

Баба-Яга, костяная нога, - Дети ходят

С печки упала, ногу сломала. - по кругу.

Пошла в огород, испугала народ. - Идут в центр.

Побежала в баньку, - Из круга обратно.

Испугала зайку.

После песни дети разбегаются, Баба-Яга ловит детей.

«Колечко»

Цель: воспитывать любовь к фольклору, развивать саморегуляцию и произвольность поведения.

Ход игры: Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает:

«Я по горенке иду, колечко несусь! Угадайте-ка, ребята, где золото упало?».

Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:

Колечко, колечко,

Выйди на крылечко!

Кто с крылечка сойдет,

Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и **постараться**, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, **стараясь попасть в зайцев**. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «*Охотник!*» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увертываются от мяча.

«*Попади в обруч*»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры: Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, **стараясь попасть в обруч**. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д. Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«*Сбей кеглю*»

Цель: учить детей катать мяч, **стараясь** сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры: На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, **стараясь сбить кеглю**. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям. Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«*Мяч водящему*»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры: Дети делятся на 2-3 **группы** и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «*Готово!*».

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разнорядной, выигрывает **группа**, у которой ни разу не упадёт мяч.

«Сбей мяч»

Цель: закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (*или ящики*) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м—вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 **подгруппы** и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (*играющие должны запомнить цвет своих мешочков*). По сигналу: «Сбей мяч!» - стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты—второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (*попадание а мяч*) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

ЭСТАФЕТЫ

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки, **стараясь** прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега. Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры: Участники делятся на две команды. Линии **старта** и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (*выше коленей*) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии **старта**, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Забрось мяч в кольцо»

Цель: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (*кольцо*). Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Дорожка препятствий»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

Ход игры: Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передает эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролезть под дугами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

«Быстрая команда»

Цель: развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

Ход игры: Две равные по количеству участников команды строятся на **старте**. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, **стартует следующий игрок и т. д.** Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ

«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры: Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

Ход игры: В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т. д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

«Кто выше?»

Цель: обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры:

Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, **стараятся** выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.