

Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста

(рекомендованы программой

«От рождения до школы»

под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)

УГОЛКИ

Задачи:

учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Содержание игры:

Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит» Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине **старается** занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты:

Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «*Кошка!*» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

МЫШЕЛОВКА

Задачи:

Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Содержание игры:

Играющие делятся на 2 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, вот поставим мышеловку – 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.

МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА

Задачи:

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

Содержание 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.

СДЕЛАЙ ФИГУРУ

Задачи:

учить детей бегать врассыпную по участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.

Содержание игры:

по сигналу воспитателя все дети разбегаются по участку. На следующий сигнал (*удар в бубен*) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

ХИТРАЯ ЛИСА

Задачи:

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

Содержание игры:

играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается 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 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.

НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ

Задачи:

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.

Содержание игры:

выбирается Ловишка, который бегают 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 обусловленное место.

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

КТО ЛУЧШЕ ПРЫГНЕТ

Задачи:

Развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Содержание 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

Задачи:

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.

Содержание 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»*.

КЛАССЫ

Задачи:

учить детей прыгать на полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Содержание игры:

На асфальте нарисованы классики (5 - 6).

Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс. Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети.

Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ПРЫЖКОВ

Задачи:

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

Содержание 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.

Мельница

Цель игры: развить у детей точность и быстроту движений.

Необходимое оборудование: резиновый мяч.

Ход игры. Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрасть. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Рыбалка

Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

Ход игры. Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку».

Примечание. С каждым разом помощников «рыбака» становится все больше, но это не упрощает задачу, как это может показаться на первый взгляд: одному человеку догонять куда проще, чем целой группе игроков, да еще и держащихся за руки. Вот почему игроки, составляющие «цепь», должны координировать свои движения: только тогда у них появляется шанс наловить больше «рыбы».

Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс, что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку».

Плетень

Цель игры: развить у детей быстроту и ловкость. Игра способствует выработке хорошей координации движений.

Ход игры. В игре участвуют две команды по 6—10 человек. На игровом поле надо начертить две линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга, на них выстраиваются команды, одна напротив другой. Игроки обеих команд строятся не как обычно, а «заплетают плетень». Делается это просто: дети встают в линию плечом к плечу. Каждый игрок протягивает руки в стороны к своим «соседям», но не к ближайшим, а к стоящим через одного. Соседние игроки также протягивают руки не к рядом стоящим, а к следующим за ними.

Игра начинается. Ведущий (воспитатель, музыкальный руководитель) играет веселую музыку, под которую обе команды сначала делают два шага навстречу друг другу, потом два шага назад, после чего расцепляют руки и начинают прыгать, бегать и танцевать под музыку. Потом ведущий внезапно обрывает мелодию. По этому сигналу обе команды должны построиться на «своей» линии, вновь «заплетя плетень». Та команда, которая сделает это быстрее, считается победившей. Сыграть можно несколько раз.