

Картотека подвижных игр для детей 6-7 лет

1. «Перемена мест с вызовом»

Цель: развивать внимание, ловкость, быстроту.

Подготовка к игре. Играющие выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в шеренгу и рассчитываются на группы по 3—5 человек (но не больше, в зависимости от количества играющих. Каждый игрок должен запомнить свой номер. Группы размещаются по окружности, в центре которой становится водящий. В каждой группе играющие берутся за руки, образуя свой кружок.

Описание игры. Руководитель дает команду: «вправо (или влево) по кругу марш!» играющие каждой группы, не размыкая рук, начинают медленно двигаться вправо (или влево) до следующей команды: «поменяться местами!» после краткой паузы, отделяющей предварительную часть команды от исполнительной, руководитель называет номер, игроки под этим номером должны поменяться друг с другом местами.

2. «Запретное движение»

Цель: развивать память, мышление, внимание.

Подготовка к игре: Играющие построены по кругу. Руководитель также становится с играющими в круг.

Описание игры: Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещается выполнять движение «поставить руки на пояс» или «одна рука вперед — вверх, другая — назад — вниз». Руководитель делает разные движения, играющие повторяют их. Неожиданно руководитель делает запрещенное движение. Кто из играющих ошибется и выполнит его, тот делает шаг назад за круг и продолжает игру. Как только ошибется другой игрок, тот выходит за круг, а первый возвращается на свое место. Победителями считаются те игроки, которые ни разу не были за кругом. Игра проводится 3—4 минуты.

Правила игры:

1. Все играющие должны повторять движения за руководителем. Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад, за круг.
2. Упражнения следует делать быстро.

Вариант игры: Играющие строятся в две—четыре колонны, и игра проводится на соревнование. За каждую допущенную ошибку команда получает штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков.

3. «Шмель»

Цель: учить детей прокатывать мяч двумя руками, стараясь осалить другого.

Подготовка к игре. В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Описание игры. Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч — это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен, то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

4. «Охотники и утки»

Цель:

1. Учить детей бросать мяч в цель.
2. Развивать ловкость и быстроту.

Описание игры. Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый – второй, образуют 2 команды: одни – охотники, другие - утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями.

Указания. Ударять мячом можно только по ногам.

5. «Стой!»

Цель:

1. Развивать ловкость и внимание.
2. Учить ловить мяч; бросать мяч в цель.

Описание игры: Дети стоят с воспитателем. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребенка. В этот момент все дети разбегаются в разные стороны. А тот, чье имя было названо, быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «стой!» все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих. Если он попадет, ребенок быстро ловит мяч, кричит: «стой!» — и бросает мячом в кого-нибудь из играющих и т. Д. Если водящий ни в кого не попадет, он бежит за

мячом, берет его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-нибудь. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увертываться: нагибаться, приседать, отклоняться в сторону, подпрыгивать и т. п.

6. «Прыгни - повернись»

Цель:

1. Учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками.
2. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги.
3. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат.
4. Укреплять мышцы ног.

Описание игры: Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметром) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

2 вариант.

Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360градусов.

7. «Будь ловким»

Цель:

1. Учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий.
2. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки.
3. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Описание игры: Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся ловишка.

Правила: Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

2 вариант:

Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.

8. «Пингвины с мячом»

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

Ход игры:

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив, каждого звена на расстоянии 5м ориентир-пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Правила: Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

2 вариант:

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.