

Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет

1. «Море волнуется»

Цель:

1. Развивать внимание.
2. Воспитывать выдержку.

Подготовка к игре: Играющие выбирают водящего. Игроки, кроме водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и обводят мелом вокруг ног небольшие кружочки. Водящий становится в середину большого круга.

Описание игры: Игра начинается по указанию руководителя. Водящий ходит между игроками зигзагом. Проходя мимо какого-либо игрока, он говорит: «море волнуется!» игрок, которому водящий сказал эти слова и слегка коснулся его плеча, присоединяется к нему. Таким образом водящий приглашает игроков следовать за собой. Когда соберет в колонну приблизительно половину или всех играющих, если их мало, он водит их по всей площадке. Игроки подражают движениям волн. Водящий говорит: «море спокойно!» игроки стараются встать в один из кружков. Водящий также старается занять один из кружков. Оставшийся без кружка становится водящим, и игра повторяется.

Правила игры:

1. Бежать к кружкам разрешается только после команды «море спокойно!».
2. Не разрешается выталкивать друг друга из кружков.

2. «Иголка, нитка и узел»

Цель:

1. Учить действовать согласованно друг с другом;
2. Развивать ловкость и быстроту.

Подготовка к игре: Играющие выбирают троих водящих — «иглолку», «нитку» и «узел». Кроме водящих, все соединяют руки и становятся по кругу. Водящие становятся полукругом.

Описание игры: Игра начинается по указанию руководителя. «иглолка» бежит зигзагом под руками игроков, стоящих по кругу. Задача водящих: «нитка» должна догнать «иглолку», «узел» — «нитку». Нитка и узел бегут за иглолкой в том же направлении. Если узел догонит нитку или нитка — иглолку, а также если нитка и узел перепутают путь движения за иглолкой, то выбирают новых водящих, и игра начинается сначала.

Правила игры:

1. Игрокам, стоящим по кругу, не разрешается трогать водящих руками и мешать им.
2. Нитка и узел должны бежать по тому же пути, что и иглолка.

3. «Филин и пташки»

Цель:

1. Развивать у детей ловкость и быстроту.
2. Закрепить название птиц.

Описание игры: играющие выбирают филина, он прячется в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие «летят» по площадке. На сигнал «филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

Указания. Перед началом игры, играющие называют птиц, голосу которых смогут подражать. Гнезда птиц и филина лучше устраивать на высоких предметах. Прячутся каждый в своем гнезде.

4. «Волк во рву»

Цель:

1. Учить детей перепрыгивать.
2. Развивать ловкость.

Описание игры: 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 ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

5. «Хитрая лиса»

Цель:

1. Развивать у детей выдержку, наблюдательность.
2. 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 отчерчивается 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:

1. Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «я здесь!»
2. Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.
3. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: выбираются 2 лисы.

6. «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:

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

Варианты: передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

7. «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.

Правила:

1. Мяч передают в любом направлении.
2. Мяч передают только соседу.
3. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т. п.

8. «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 решится, 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 стараются 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:

1. играющие могут выбежать из дома только после слова «мороз».
2. Кто выбежит раньше и, кто останется в доме, считаются замороженными.
3. Тот, кого коснулся мороз, тотчас же останавливается.
4. 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.