

**КАРТотеКА
ПОДВИЖНЫХ ИГР
ПО СТЕПЕНИ ПОДВИЖНОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Составила воспитатель логопедической группы
Платонова Н. А.

М.П. – игра малой интенсивности;
С.И. – игра средней интенсивности;
В.И. - игра высокой интенсивности.

«Горелки» (В.И.)

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.

Колокольчики звенят.
Раз, два, три – беги!»

Глянь на небо – птички
летят,

По окончании слов, дети, стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева, стремясь схватиться за руки). Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если Ловишка успел это сделать, то он образует с пойманным новую пару, и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится Ловишкой. Если Ловишка не поймал ни кого, он остаётся в той же роли. Во время произнесения слов



Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Ловишки» (с ленточками) (В.И.)

Цель: Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг - в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.



«Простые ловишки» (В.И.)

Цель: учить детей бегать врассыпную, уворачиваясь от Ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови – все дети разбегаются по площадке, уворачиваясь от Ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

2 вариант



Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

3 вариант

Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

5 вариант

Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«Салки – не попади в болото» (В.И.)

Цель: учить детей бегать, не забегаая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают Ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный Ловишкой выходит из игры.

«Мороз – красный нос» (В.И.)



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 водящий – 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.

2 вариант

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,
Два мороза удалые,
Я Мороз-Красный нос,
пуститься?

Я Мороз-Синий нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»
все дети перебегают в другой дом, а оба мороза
стараятся их заморозить.



«Коршун и наседка» (В.И.)

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать: умение действовать согласованно, ловкость.

Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант

Если детей много можно играть двумя группами.



«Краски» (В.И.)

Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутой ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.



П р а в и л а
выбирается *продавец* и *покупатель*.

и г р ы:
В с е

остальные *краски*. Каждая *краска* загадывает свой цвет и тихонько сообщает его *продавцу*.

Итак, *краски* и *продавец* садятся на скамеечку.

Покупатель подходит к игрокам и говорит: "Тук-тук".

Продавец: "Кто там?"

Покупатель: "Я Монах в синих штанах"

Продавец: "Зачем пришел?"

Покупатель: "За краской!"

Продавец: "За какой?"

Покупатель: называет краску.

Если такой *краски* нет, *продавец* отвечает:

"Такой *краски* у нас нет. Скачи по дорожке на одной ножке!"

(Задания для *Покупателя* могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку и т.д.

Покупатель выполняет задание и возвращается за новой *краской*

Если же такая *краска* есть, то *продавец* говорит: «Есть такая».

Покупатель: «Сколько стоит?»

Продавец : «Пять (1, 3, 5, 7, и т. д.) рублей» (*Покупатель* громко хлопает по ладони продавца 5 раз).



При последнем хлопке названная «Краска» вскакивает со скамейки и бежит вокруг скамейки или вокруг шеренги остальных детей. Монах пытается её догнать. Если он догоняет краску, то сам становится «Краской», а пойманный участник – краска становится Монахом и игра продолжается.

«Совушка»

(В.И.)

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Волк во рву» (В.И.)

Цель: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя –

«козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой.



Пойманные дети отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

Охотники и утки (В.И.)

Цель игры: воспитывать ловкость.

Правила игры: Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

Ход игры:

Игроки - «утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники» стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в



которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 5 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

Рыбаки и рыбки (В.И.)

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Ход игры:

Игроки - «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки.



Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Правила игры: Рыбки не должны сталкиваться, рыбаки – расцеплять руки.



Снежная королева (В.И.)

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Правила игры: Кого коснулась «Снежная королева», превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Ход игры: Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать.

Караси и щука (В.И.)

Цель: воспитывать внимание и сообразительность.

Правила игры. Карасям нельзя трогать камешки руками.

Ход игры:

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука»



находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

Медведи и пчелы (В.И.)

Цели: упражнять детей в лазании по лестнице, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Правила игры: Нельзя влезать на лестницу ногами выше второй рейки, спрыгивать с лестницы.

Ход игры: Дети делятся на две группы: «медведи» и «пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу



воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат). Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

Мышеловка (В.И.)

Цели: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость; упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу; способствовать развитию речи.

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

Ход 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.

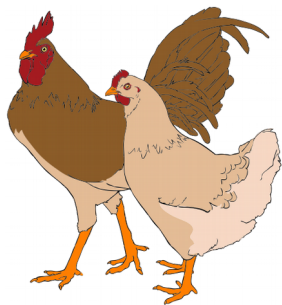
Плетень (В.И.)

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Ход игры:

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

Правила игры: Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.



«Лиса и куры» (В.И.)

Цель: учить

спрыгивать с предметов,
приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь
друг на друга. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети, изображающие кур, стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок
выбирается лисой - она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с
насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна.
По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать
замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала
лиса, уводит к себе в нору.

2 вариант



детей

Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.



Кто внимательный (С.И.)

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Ход игры:

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу: 1 удар в бубен –

25



присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

Правила игры: Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне.

Ручейки и озёра (С.И.)

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.



Ход игры. Дети стоят в 2-3 колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал

«Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круг-озёра.

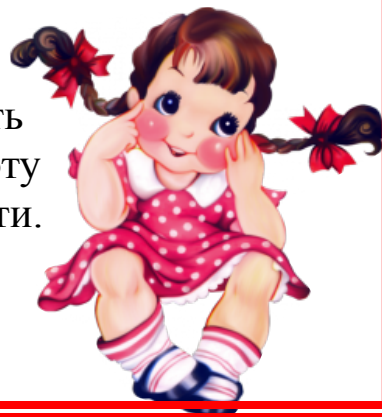
Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга.

Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.

«Догони свою пару» (В.И.)

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.



Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант

Запятнать свою пару мячом.

«Второй лишний» (В.И.)

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Правила игры: Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

Ход игры.

Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

2 вариант

Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

«Перелёт птиц» (В.И.)

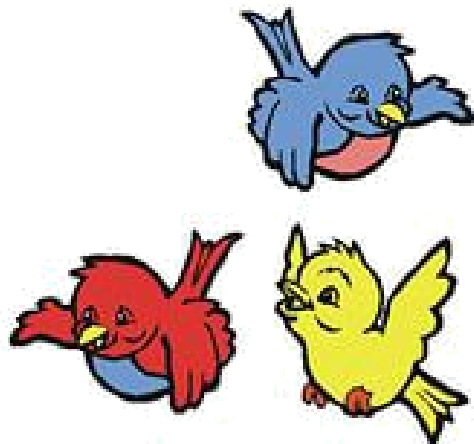


Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Ход игры:

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.



2 вариант: При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

«Жмурки» (В.И.)

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры:

Выбирается водящий – Жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности, Жмурку дети должны предупредить словом «Огонь!».



Поймав кого-нибудь Жмурка передаёт свою роль пойманному.

2 вариант:

Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший, условленную границу, считается сгоревшим и обязан заменить Жмурку.

«Не наступи» (В.И.)

Цель: учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.

Усложнение: прыгать поочерёдно каждой ногой вперед, назад.

«Перелёт птиц» (С.И.)

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не прыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.



Ход игры:

1 вариант:

Стая птиц собирается на одном краю площадки - дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.



2 вариант:

Птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

*«Построй шеренгу, круг,
колонну» (С.И.)*

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях не наталкиваясь, строиться в колонну, шеренгу по сигналу. Закрепить умение строиться в шеренгу, колонну, находя своё место соблюдать равнение. Развивать внимание.

Ход игры: дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.

Строиться нужно быстро, не толкаясь, находя своё место, соблюдать равнение в колонне, шеренге.

2 вариант:

Распределить детей на 3-4 подгруппы, побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит построение по сигналу.



«Ловля обезьян» (С.И.)

Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Ход игры: Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов.

Проделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на



них. Ловцы ловят тех которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Усложнения: Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

«Быстро возьми» (В.И.)

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой.



Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.

2 вариант:

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

«Пройди бесшумно» (С.И.)

Цель: учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.

Ход игры:

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах

поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

Усложнение: Пройти через ворота спиной вперёд.

«Линеечка» (С.И.)

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Правила игры: Строиться только в своей команде, очерёдность в шеренге значения не имеет

Ход игры:

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на

своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

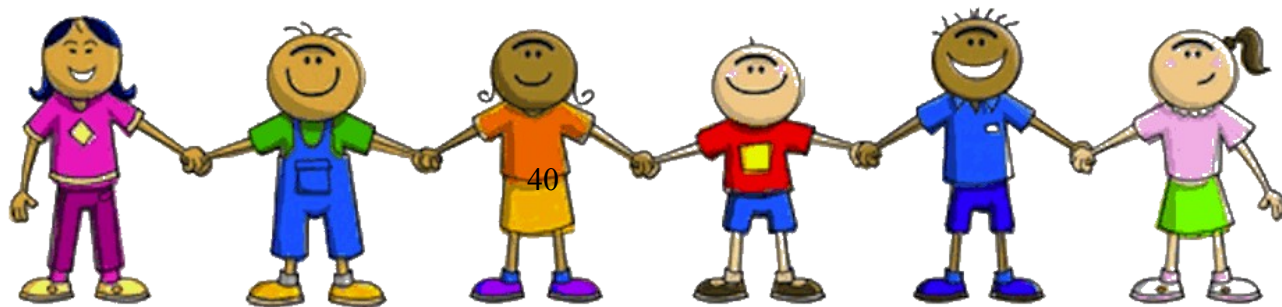
«У ребят порядок строгий» (С.И.)

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Ход игры:

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,



Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
Тра-та-та, тра-та-та!



С последними словами дети строятся в круги. Отмечается команда, которая правильно и быстрее всех построила круг.
Правила игры. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.

«Фигурная ходьба» ***(С.И.)***

Цель: учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.

Ход игры: по сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы.

«Улитка» дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.

«Змейка» дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз.

«Иголлка и нитка» дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.



«Запрещённое движение» (М.И.)

Цель игры: развивать моторную память, внимательность.

Ход игры. Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого.

Правила игры. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.



«У кого мяч?» (М.И.)

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Ход игры. Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.



Правила игры. Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

«Мяч соседу» (М.И.)

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча.



Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

«Ловишка с мячом» (В.И.)

Цель: учить детей бегать врассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.



Ход игры:

Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий

называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих детей. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

2 вариант: после нескольких секунд игры воспитатель говорит: «Стоп!» и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.

«День и ночь» (С.И.)

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Ход игры:

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют



знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

Правила игры: Не двигаться, пока не последует команда «День!».

Кто двигается, выбывает из игры.

«Стоп» (В.И.)

Цель: учить детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь запятнать игроков. Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции.

Ход игры:

Дети встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и



называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, пятнает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот, в свою очередь, берёт быстро мяч, кричит «Стоп» и пятнает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся ребёнку.

При ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас - стоп, все должны остановиться. Игроку, в которого целятся можно

увёртываться, присесть, нагнуться, подпрыгивать, но с места сходить нельзя.

«Пас» (С.И.)

Цель: учить детей передавать мяч друг, другу прокатывая его по земле ударом ноги. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Стоя напротив, дети передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги.

2 вариант:

Если игроков много стоят по кругу мяч передают стоящему напротив или соседу по кругу.

3 вариант:

передавать мяч в парах между двумя фишками расстояние 30см.



«Зевака» (С.И.)

Цель: учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Ход игры:

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.

2 вариант

Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто



стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

«Горячая картошка» (С.И.)

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры:

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

Правила игры:

При передаче мяч не бросать, уронившие мяч, выбывают из игры.



«Перебрось через планку» (С.П.)

Цель: учить детей подбивать мяч, ногой снизу, стараясь перебросить мяч через планку высотой 20-30см., потом 50-60 см. Развивать ловкость глазомер. Воспитывать интерес к спортивным играм.



Ход игры:

Подбивая мяч снизу, ребёнок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли на 20см, 60см, 100см.

2 вариант:

Ударом ноги послать мяч так чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

«Охотники и звери» (В. И.)

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.



2 вариант:

охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

«Волшебная скакалка» (С.И.)

Цель: учить детей прыгать на скакалке столько раз, сколько в слове слогов. Закрепить умение делить слова на слоги. Развивать внимание, координацию движений.

Ход игры:

Дети стоят в 3-4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий.

Выполнивший правильно переходит на другую сторону площадки, кто ошибся, тот встаёт в конец колонны.

2 вариант:

Дети прыгают на скакалке, пока не сделают ошибку.

Пробежать со скакалками вдвоём. Кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку.

«Перемени предмет» (В.И.)

Цель: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и передавать своему товарищу. Развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры: На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн.



На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот, кто сделал это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

«Чья колонна скорее построится?» (С.И.)

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. Все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант:

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.



«Перемена мест» (В.И.)

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

Ход игры:

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

2 вариант:



Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.

«Собери флажки» (В.И.)

Цель: учить детей перебрасывать с одной стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять флажок, держать флажки крепко, стараясь не уронить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание.

Ход игры:

На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8-10м. в первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду ещё на 2 меньше. Таким образом, если играют 10 детей то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. по сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших, это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем 4, потом двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.



Усложнение: до флажков добраться прыжками с продвижением вперёд на двух ногах.

«Будь внимателен» (В.И.)

Цель: учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной стороне (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети



берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

2 вариант:

Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.

«Пингвины с мячом» (В.И.)

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, обжав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

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.

«Бег в мешке» (В.И.)

Цель: учить детей прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.

Ход игры:



Двое - трое детей надевают себе на ноги просторные мешки и прыгают до ориентира, кто это сумеет преодолеть это расстояние быстрее тот и выигрывает.

Усложнение: в мешке находится 2 ребёнка.

«Кто самый меткий» (В. И.)

Цель: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

Ход игры:

Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена

выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

2 вариант:

Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.

«Сбей кеглю» (В.И.)

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



2 вариант:

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Быстрые и меткие» (В.И.)

Цель: учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.

Ход игры:

2-4 детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на место.

2 вариант:

Дети до линии финиша бегут, обегая кегли.

«Медвежата» (В.И.)



Цель: учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость.

Ход игры:

Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша.

Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи.

Усложнение:

Ползти через лужайку с перелезая через бревно.



«Не урони шарик» (С.И.)

Цель: учить детей ходить, держа в руках ложку с шариком. Укреплять моторику рук. Развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети по очереди – или одновременно 2-3 ребёнка, несут в ложках шарики, стараясь не уронить до ориентира-8-9 метров.

Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик положить в ложку и продолжить движение с того места, где шарик упал.

Усложнение: нести шарик, преодолевая препятствие: перешагивая что-либо, идти змейкой.



«Тройка» (С.И.)

Цель: учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей, сохранять расстояние между тройками. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры:

Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 метра. В каждой тройке средний ребёнок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой стороны и левой от него стоят спиной. По сигналу тройки двигаются



по площадке, по сигналу «Стой» останавливаются, меняются местами в тройках.

Усложнение: устроить соревнование, чья тройка первая придёт к финишу.

«Эстафеты в ходьбе» (В.И.)

Цель: учить детей выполнять разнообразные движения: ходьба по узкой дорожке, извилистой дорожке, подлезание под шнур, перешагивание через предметы на скорость. Развивать ловкость, выносливость, быстроту движений.

Ход игры:

Одновременно несколько детей (в зависимости от числа полос препятствий) преодолевают различные препятствия (подлезают, пролезают, перешагивают и т. д.). побеждает ребёнок, который пришёл к финишу первым и правильно выполнивший все задания.

2 вариант:

Пройти по извилистой тропинке (ш-20см, д-6 -10м); подлезть под натянутый шнур или низко опущенные ветки, перешагнуть через несколько палок положенных на стулья.



«Полоса препятствий» (В.И.)

Цель: учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

Ход игры:

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.