

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Для детей старшего дошкольного возраста

№1 «МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА» (бег)

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

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Дети 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, и становится Ловишкой.

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

№2 «ГУСИ - ЛЕБЕДИ» (бег)

Задачи: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятели. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Описание: На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Герои Слова и действия героев

Пастух: гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нет, нет, нет, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

№3 «ПУСТОЕ МЕСТО» (бег)

Задачи: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать координацию движений, внимание.

Описание: играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу,
и в окошечки гляжу,
к одному я подойду,
и тихонько постучу».

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим наперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты: водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

№4 «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ» (бег)

Задачи: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: чертим круги (домики зайцев) на один круг меньше, чем игроков, (если играем в помещении то берем обручи) из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы занимают свои домики. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц вбегает в домик, тот становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями.

Правила:

- Охотник может ловить зайца только вне логова.
- Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.
- Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать.

№5 ЧЬЕ ЗВЕНО СКОРЕЕ СОБЕРЕТСЯ (бег)

Задачи: развивать у детей ориентировку в пространстве, упражнять в быстром беге.

Материал: Флажки 3-4 цветов (по числу играющих), 3-4 больших флажка тех же цветов (флажки можно заменить кеглями разного цвета);

Описание игры: дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих:

каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках 3-4 флажка тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флажком своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель включает музыку, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Как только выключается музыка, дети бегут к своему флажку и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

№6 ХИТРАЯ ЛИСА (бег)

Задача: Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, упражнять в беге с увертыванием.

Ход игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель ходит за кругом, дотронувшись до одного из играющих, тот становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает открыть глаза, и посмотреть внимательно друг на друга, не выдаст ли лиса, себя чем-нибудь. Затем дети хором произносят (3 раза) «хитрая лиса, где ты?», как только произнесли эту фразу в третий раз, хитрая лиса делает шаг вперед и говорит: Я здесь! Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные лисой, отходят в сторонку. После того как лиса поймала 2-3 детей, игра начинается с начала.

№7 БЕЛКИ В ЛЕСУ

Задача: упражнять детей в лазании на гимнастическую стенку, в беге с увертыванием, развивать ориентацию в пространстве, быстроту движений.

Ход игры: игра проводится на уличной площадке или в зале, где есть гимнастическая стенка, можно добавить лавочки. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг начерченный или в обруч. Остальные играющие – белки, они размещаются на лавочках, лесенках – это деревья.. По сигналу воспитателя «Берегись!» или удару в бубен все «белки» меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с лесенок, лавочек и т.п. и влезают на другие. В это время «охотник» их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются «белки», которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят в домик к охотнику и одну игру пропускают.

№8 «ПУСТОЕ МЕСТО» (бег)

Задача: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

Ход игры: играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу,
и в окошечки гляжу,
к одному я подойду,

и тихонько постучу».

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты: водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

№9 «ЗАТЕЙНИКИ»

Задача: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево.

Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят: «Ровным кругом друг за другом

мы идём за шагом шаг.

Стой на месте,

дружно вместе

Сделаем ... вот так»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

Правила: точно выполнять движения за затейником.

№10 «НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ» (прыжки)

Задача: учить детей бегать по залу в рассыпную, 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 бегаёт 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.

№11 «КРАСКИ» (прыжки)

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

Ход игры: участники игры выбирают продавца и двух покупателей.

Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали продавцу, он приглашает одного из покупателей. (или продавец красок сам говорит цвет играющему) Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с продавцом повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Продавец может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

Варианты: разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

№12 «МЕДВЕДЬ И ПЧЁЛЫ» (лазанье)

Задача: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, прыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспынную. 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.

Правила: с гимнастической стенки нужно слезать, а не прыгивать, не пропуская реек.

№13 «ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ» (лазанье)

Задача: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не прыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры: дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке –

это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали

№14 «ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ» (прыжки)

Задача: 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 право, 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 увёртываются от мяча.

№15 «ЭСТАФЕТА ПАРАМИ» (бег, эстафета)

Задача: 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, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями

№16 «ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ» (прыжки, лазанье)

Задача: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; 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 передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

- Пройти по бревну.
- Пролезть под дугами.
- Прыжки из обруча в обруч.

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

№17 «КТО СКОРЕЕ ПРОПОЛЗЁТ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ?» (бег, лазанье, прыжки, эстафета)

Задача: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, 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 дети подлезают 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.

№18 «ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКАМИ» (Бег)

Задача: 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.

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

№19 «УГОЛКИ» (бег)

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

Ход 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.

№20 «КЛЮЧИ» (бег)

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

Ход игры: Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. (если игра проводится в помещении, можно использовать обручи).

Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «где ключи?» тот отвечает: «Пойди к ... (называет имя одного из детей), постучи». Во время этого разговора играющие (тот, к кому подошел водящий, и тот, кого назвали) стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок.

Если водящий долго не может занять кружок, он должен крикнуть «нашел ключи», тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

№21 «ПАРНЫЙ БЕГ» (бег)

Задача: 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.

№22 «ДВА МОРОЗА» (бег)

Задачи: учить детей перебегать в рассыпную 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?

№23 «ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!» (бег)

Ход игры: Количество игроков: четное. Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло!

Глянь на небо, Птички летят. Колокольчики звенят:

— Дин - дон, дин – дон. Выбегай скорее вон!

По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

Раз, два, не воронь, А беги, как огонь!

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т. е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

№24 «СВОБОДНОЕ МЕСТО» (бег)

Задача: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Ход игры: 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.

№25 «ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ» (бег)

задача: развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

Ход игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы

улетают! » - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря! » - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

№26 «БЫСТРЕЙ ПО МЕСТАМ» (бег)

Задача: Упражнять детей в беге, развивать внимание, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны друг от друга рук. Место каждого играющего отмечается каким-нибудь предметом, например кубиком, который кладется на пол. По сигналу воспитателя «бегите!» или по удару в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке (комнате). Воспитатель тем временем убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после сигнала «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят:

Маша, Маша (др. имя), не зевай,

Быстро место занимай.

Когда игра проводится последний раз, воспитатель кладет обратно кубик, для того чтобы все дети имели место.

№27 «СТОП!»

Задача: Развивать внимание и быстроту. Воспитывать выдержку.

Ход игры: Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр 2—3 шага) обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» На каждое его слово все шагают вперед. Как только водящий произносит «Стоп!» — дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто не успел замереть на месте и шевельнулся. Он называет этих детей, они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» Все продолжают шагать вперед с того места, где их застал сигнал «стоп». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!» Тот, кому это удастся, становится водящим.

Указания. Водящий может произносить слова в любом темпе. Воспитатель следит, чтобы дети на каждое слово делали шаг, но не бежали и не прыгали. Можно провести вариант игры с прыжками вперед на двух ногах.

№28 «ВОЕВОДА» (метание)

задача: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

Ход игры: Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому,

произносятся:

-Катится яблоко в круг хоровода,

-Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

-Я сегодня воевода.

-Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

№29 «ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОЗДУХ» (метание)

Задача: Учить детей ловить мяч. Развивать ловкость и внимание, быстроту. Закрепить название рыб, птиц.

Место и инвентарь. Зал, площадка; малый мяч.

Подготовка к игре. Играющие садятся по кругу. Руководитель с мячом в руках становится в середине круга.

Ход игры. Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

№30 «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ» (малоподвижная)

Задача: Развивать внимание. Воспитывать выдержку.

Ход игры: Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет подходит к воспитателю и тихо на ухо говорит, где он его нашел. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все

дети не найдут спрятанный предмет.

Указания. Воспитатель поручает прятать предмет и самим детям. Если кто-то затрудняется в поисках, можно подсказывать ему, говоря «холодно» или «жарко».

№31 «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

Задача: развивать внимание, быстроту реакции, упражнять в беге и метании мяча одной рукой.

Ход игры: Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга.

Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя «начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

Раз, два, три-

Мяч скорей бери !

Четыре, пять, шесть-

Вот он, вот он здесь!

Семь. Восемь, девять!

Бросать, кто умеет?

Я!

Тот, у кого на слове «Я» оказывается мяч, выходит на середину круга, и говорит: «раз, два, три – беги!».

Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

№32 «ПОПАДИ В ОБРУЧ» (метание)

Задачи: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой 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.

№33 «СБЕЙ КЕГЛЮ» (метание)

Задачи: 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.

Варианты:

1. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.
2. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

№34 «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ» (метание)

Задачи: 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.

№35 «ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО» (метание)

Задачи: 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.

№36 «ШКОЛА МЯЧА» (метание)

Задачи: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры: подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.

- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится

о землю.

- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

№37 «СЕРСО» (метание)

Задачи: учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

Ход игры: играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец. Варианты: при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.

№38 «ВОЛК ВО РВУ» (прыжки)

Задачи: Учить детей перепрыгивать. Развивать ловкость.

Ход 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 бегает 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

№39 «ЛЯГУШКИ И ЦАПЛИ» (бег, прыжки)

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

Ход игры: 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. Веревки 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.

№40 «ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕВ КЕГЛЮ» (прыжки)

Задачи: 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.

№41 «ПОСПЕШИ, НО НЕ УРОНИ» (эстафета)

Задачи: Развивать равновесие. Формировать правильную осанку.

Ход игры: Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6—10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

№42 «КТО СКОРЕЕ ДОБЕРЁТСЯ ДО ФЛАЖКА» (прыжки, эстафета)

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

Ход игры: дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3 м. 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 – 60 см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

№43 «С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки)

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.

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, 90 см. 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 выполнят 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».

№44 «ЛОВИ СКОРЕЕ!»

Задачи: Развивать внимание, быстроту реакции. Упражнять в беге.

Ход игры: Дети делятся на две группы, которые выстраиваются двумя шеренгами друг против друга на расстоянии 12-15 шагов. У каждой шеренги своя нарисованная линия. По указанию воспитателя одна из шеренг поворачивается к другой спиной. В это время дети из второй шеренги должны тихо подойти к отвернувшимся и остановиться за их спиной. «Лови скорее!»- говорит воспитатель. По ее сигналу те, кто стоит спиной, быстро поворачиваются и ловят убегающих. Пойманных отводят в свою шеренгу те, кто их поймал. Так повторяется несколько раз, причем ловит то одна, то другая шеренга. Затем подсчитывают, сколько детей оказалось в каждой группе играющих, и выясняют, кто выиграл (где больше детей)

Правила: Бежать вовремя, по сигналу (не раньше). Ловить можно только до нарисованной линии. Пойманные становятся вместе с поймавшими, т.е. переходит в другую шеренгу.