



**Картотека подвижных игр для старшего дошкольного
возраста.**

«Быстро возьми, быстро положи»

Цель: Совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе, развивать ловкость.

Описание:

На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик.



«Ловишка, бери ленту»

Цель:

Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, действовать по сигналу.

Описание:

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за поле или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их.



«Не попадись»

Цель:

Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмахи руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Описание:

Дети располагаются вокруг шнуря, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко.



«Солнышко»

Цель: Развивать моторику пальцев и кистей рук, формировать скорость и точность движений.

Ход игры: Педагог вызывает к себе 6 детей, демонстрирует ленты и говорит: «Будем играть. Это лента. Надо свернуть ленту. Кто свернет быстрее, тому подарок». «Раз, два, три - крути». Вначале педагог показывает, как надо крутить палочку, чтобы свернуть ленту. Затем педагог предлагает детям выполнить показанное действие. Выигрывает тот, кто первым свернет ленту, крутя палочку и наматывая на нее ленту. Можно также устроить соревнования команд. Детям дается большее число лент. Победителям призы - значок, наклейка или что-нибудь подобное. Усложнением может быть задание свернуть ленту за определенное время. Например, педагог говорит: «Я буду считать (хлопать)».



«Ходунки»

Цель: Способствовать развитию равновесия, ловкости, координировать движения рук и ног.

Ход игры: Ходьба змейкой, между предметами, по прямой. Игры эстафеты: «Кто быстрее дойдёт до флагка».



«Лошадка»

Цель: Учить двигаться друг за другом, согласовывать свои действия, развивать координацию движений.

Ход игры: В игре участвуют 2 ребёнка. Они образуют пару. Один - лошадка, другой – кучер. Он запрягает лошадку, надевает вожжи, становится сзади, держится за концы скакалки. По команде кучера: «*Но, лошадка, поехали*» одновременно начинают двигаться друг за другом по площадке. Когда нужно сделать остановку, кучер даёт команду «*Тпру, приехали*». Лошадка останавливается.



«Бездомный заяц»

Цель: развивать быстроту движения, ориентирование в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах – домиках.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», находившийся там, должен убежать. Когда «охотник» поймает «зайца», он сам становится им, а «заяц» – «охотником».



«Зайцы и волк»

Цель: учить детей правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне.

Воспитатель. Зайцы скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок, на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

Под эти слова дети прыгают, выполняют движения. После того, как произносится слово волк, он бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманых «зайцев» «волк» отводит в сторону.



«Горелки»

Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию.

Ход игры: Играющие становятся парами. Впереди колонны, на расстоянии 2–3 шагов, проводится линия. Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Дети, стоящие в колонне, говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

После команды «Беги!» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного, если поймал, образует пару и встает впереди колонны.



«Не намочи ног»

Цели: развивать у ребят координацию движений; учить выполнять двигательные задания, стремиться к достижению цели.

Ход игры: Две команды, в руках у первых дощечки. По команде воспитателя «Вперед!» каждый должен, наступая только на дощечки, перейти «болото» и отдать дощечку второй части команды, находящейся на другой половине «болота». Выигрывает тот, кто первым перейдет «болото».



«Пробеги тихо»

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы 4–5 человек. Водящий становится в середине зала. По сигналу одна группа бежит мимо водящего бесшумно, если он услышит шум шагов, то говорит: «Стой!», и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. Так бегут поочередно все группы.

Выигрывает та группа, которую не услышал водящий.



«Кто сделает меньше шагов»

Цель: развивать ловкость движений.

Ход игры: Дети становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места. Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше.

Правила игры. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами.



«Лягушки и цапля»

Цель: упражнять в быстром беге и прыжках в длину; развивать физические качества – ловкость, быстроту.

Ход игры: В середине площадки рисуется болото, в котором живут лягушки. По сторонам площадки нарисован ручей, в стороне – гнездо цапли. По сигналу ведущего «Лягушки прыгают в болоте!» играющие бегают и прыгают по площадке, изображая лягушек. По сигналу «Цапля идет!» «цапля», перешагнув ручей, прыгает и ищет «лягушек». «Лягушки», спасаясь от «цапли», перепрыгивают «ручеек», стараясь спрятаться. «Цапля» пытается поймать «лягушек».



«Два Мороза»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки отмечаются два дома. Играющие располагаются на одной стороне. Выбираются Мороз, Красный нос и Мороз, Синий нос, которые стоят в середине зала. По сигналу: «Начинайте!» – оба Мороза говорят:

– Мы два брата молодые, два Мороза удалые:

Я Мороз, Красный нос, я Мороз, Синий нос.

Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

– Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После сигнала «Мороз» все играющие перебегают на другую сторону, а Морозы стараются их «заморозить», то есть коснуться рукой. «Замороженные» останавливаются и не двигаются, пока все не перебегут. В конце подсчитывают, какая пара Морозов «заморозила» большее число играющих.

