

Картотека
ПОДВИЖНЫХ ИГР
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ



Цель: обучать детей в умении ползать.

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед, и принимает упор, лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

Вариант 1

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в и.п. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

Вариант 2

Те же условия, но и.п. – упор сидя сзади, а в момент проката мяча – упор лежа сзади.

«СБЕЙ ГРУШУ»

(игра средней подвижности)

Цель: равновесие, броски мяча, метание.

Участники игры делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу ($d=15,25$ см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

Усложнение

Обе команды стоят на параллельных скамейках.

Скамейка «метателей» стоят перпендикулярно скамейке с «грушами» на расстоянии 5-6 м, перед броском игрок – «метатель» пробегает по скамейке.

«ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ»

(игра малой подвижности)

Цель: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.).

Не разрешается брать предметы с пола руками.

Усложнение

Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

«УДОЧКА»

(игра высокой подвижности)

Цель: упражнять в прыжках.

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

«ПЕРЕПРАВА НА ПЛОТАХ»

(игра средней подвижности)

Цель: способствовать развитию равновесия.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты).

По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу».

«ЭХО»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

-

«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»

(игра средней подвижности)

Цель: передача мяча.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении

как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Указание

Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

Усложнение

Мячи разной массы. Мячи разного размера. Количество мячей более двух.

«ПОМЕНЯЙСЯ МЕСТАМИ»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

«ЗАМРИ»

(игра высокой подвижности)

Цель: обучать детей в умении ползать и бегать.

Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Вариант 1

Педагог предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, педагог говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Вариант 2

Дети выполняют то, что показывает педагог, а не то, что он говорит.

«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети стоят в кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

Называя предмет, педагог поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д.

Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

Вариант

Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

«У КОГО МЯЧ?»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять

своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку.

Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

«ДЕНЬ И НОЧЬ»

(игра средней подвижности)

Цель: обучать детей в умении бросать и ловить мяч

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 минуты.

«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»

(игра средней подвижности)

Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения

Дети стоят в двух-трех 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 «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые построят круг.

С ПОМОЩЬЮ ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ ПРИМЕРОВ ИГР, МОЖНО РЕШАТЬ РЯД РАЗЛИЧНЫХ ЗАДАЧ

«Воевода»

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произносят:

- Катится яблоко в круг хоровода,
- Кто его поднял, тот воевода...

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

- Я сегодня воевода.
- Я бегу из хоровода.

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

Раз, два, не воронь и беги, как конь! 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.

«Фигура»

Водящий, выбранный по считалке, стоит в середине зала. Дети под музыку выполняют различные движения, а по сигналу: «Стоп! Раз, два, три! Стройная фигура, поскорей замри!» - останавливаются.

Во время проговаривания водящим текста играющие принимают одну из заранее оговоренных поз:

1. «Часовой» - ноги вместе, лопатки сблизить.
2. «Самолёт» - ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны.
3. «Звёздочка» - стойка ноги врозь, руки за голову, локти в сторону.
4. «Балерина» - стоя на правой ноге, согнутую левую поставить стопой на колено правой, руки в стороны.
5. «Египетский шаг» - носок левой ноги упирается в пятку правой на одной линии, голова гордо поднята, руки – чуть в стороны.

Водящий идёт между играющими и указывает на детей, неправильно выполняющих свою стойку или двигающихся. По ходу он старается рассмешить играющих.

«Почта»

По кругу раскладываются обручи – адреса доставки почты (названия населённых пунктов и близлежащих городов). Каждый игрок получает адрес.

В центре стоит почтальон, в обручах – игроки-адресаты. Воспитатель объявляет: «Почта идёт из Москвы в Петербург» (или какие-нибудь другие города). Игроки, чьи города названы, должны быстро поменяться местами. Почтальон в это время стремится занять одно из свободных мест. Если ему это удастся, то оставшийся без места игрок становится почтальоном. Если почтальону долго не удастся занять свободное место, то воспитатель может объявить: «Почта идёт во все города», тогда все дети меняются друг с другом местами.

«Скачет зайка»

По считалке выбирается зайка. Дети, взявшись за руки, идут по кругу с закрытыми глазами. Зайка внутри круга передвигается прыжками на двух ногах в противоположном направлении под текстовое сопровождение (воспитателя или одного из детей):

Скачет зайка быстроногий,

Скачет зайка по дороге.

Раз, два, три, четыре, пять –

Сможет, кто его поймать?

Дети поднимают руки, делая воротца.

Зайка дотрагивается до одного из играющих и выпрыгивает из круга, продолжая прыжки за кругом под текстовое сопровождение:

Вот свернул в лесочек зайка,

Поднял ушки, догоняй-ка,

Эй, не зевай, зайку догоняй!

Играющие открывают глаза. По окончании чтения текста осаленный ребёнок старается догнать зайку. Если ему это удастся, то зайка водит снова; если же нет, становится сам зайкой, и игра продолжается.

«Космонавты»

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракете. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полёту:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлёт!» - космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» - космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов. В конце игры отмечаются самые внимательные игроки, совершившие наибольшее число полётов.

«Зайцы в огороде»

По считалке выбирается сторож, который охраняет огород – обозначенный круг диаметром 3-4 метра. Все остальные-зайцы - находятся за кругом. По команде воспитателя зайцы впрыгивают в огород и выпрыгивают из него. Сторож прыгает на месте. Если сторож долго не может поймать всех зайцев, то он превращает осаленных в своих помощников-собачек, произнося слова: «Друзья мои, вы не зевайте, ловить зайчишек помогайте». Превращенные в собачек зайцы перестают прыгать и с лаем, помогаю салить остальных игроков. Победителем становится заяц, которого не удалось поймать ни сторожу, ни собаке.

«Повар и котята»

По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче кегли-сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети идут по кругу вокруг кухни и повара, выполняя различные упражнения на формирование осанки, и произносят текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не даёт схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осадить вбежавших игроков. Пойманный замирает в застигнутой позе. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Котята, пойманные поваром, должны придумать название своей зафиксированной позы.

«Маяк»

По считалке выбирается ведущий – служитель маяка, у него три флажка разных цветов (красный, жёлтый, зелёный).

Ведущий располагается в центре зала на возвышении. По всему залу расставлены подводные камни (кубы, кегли).

Играющие – гребцы в лодках. Когда на маяке ведущий поднимает зелёный сигнал, лодки спокойно движутся по периметру площади, на жёлтый сигнал – лодки огибают подводные камни, стараясь не задеть их. Красный флаг – сигнал, по которому дети останавливаются и быстро приседают. В конце игры отмечают гребцы, не путавшие сигналы.

«Паук»

В игре принимают участие две команды по 4-5 человек. Каждая команда встаёт внутрь большого обруча и поднимает его на уровень пояса или груди. Участники команды становятся единым организмом – «пауком».

Две команды – два соревнующихся «паука» двигаются наперегонки от старта до финиша, согласуя внутри каждого круга свои движения. Побеждает команда, быстрее пришедшая к финишу.

По окончании игры нужно попытаться определить, какое внутреннее состояние (настроение) игроков помогло лучше согласовать их движения или, наоборот, препятствовало этому.

Карточка подвижных игр для второй младшей группы

Пузырь

Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание: дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся,	пузырь,	
Раздувайся	большой,	
Оставайся	такой,	
Да	не	лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!».

Указания: сначала в игре принимают участие 6-8 детей. При повторении могут играть 12-15.

Птички

в

гнездышках

Цель: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг

другу.

Описание: дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

Указания: для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

Мыши и кот

Цель: приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Описание: дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот – воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места – норки. Пойманных мышек кот уводит к себе. После кот еще раз проходит по комнате и снова засыпает.

Лохматый пес

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.

Описание: дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувший нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пес встает и лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место.

Трамвай

Цель: учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих, учить распознавать цвета.

Описание: 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку.

Свободными руками они держаться за шнур, концы которого связаны, т.е. одни держат шнур правой рукой, а другие левой. Воспитатель держит в руках 3 флажка: желтый, зеленый, красный. Зеленый сигнал – трамвай движется, желтый – замедляет движение, красный – останавливается. Воспитатель поочередно поднимает флажки.

Указания: если детей много, можно сделать 2 трамвая; при остановке одни пассажиры выходят из трамвая, а другие заходят, приподнимая шнур.

Воробушки **и** **КОТ**

Цель: учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловащего, быстро убегать, находить свое место.

Описание: дети становятся на высокие скамеечки (10-12 см), положенные на полу одной стороне площадки – это воробушки на крыше. В другой стороне спит кот. Воспитатель говорит: «Воробушки вылетают на дорогу» – дети прыгивают со скамеек и разбегаются в разные стороны. Просыпается кот «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных уводит к себе.

Догони **меня**

Описание: дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети возвращаются на свои места.

Указания: количество играющих 10-12 человек.

Найди **свой** **цвет**

Описание: воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета.

Указания: флажки можно заменить квадратиками, кружочки разного цвета.

Не **опоздай**

Описание: воспитатель раскладывает на полу по кругу кубики (колечки, погремушки). Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по комнате, по сигналу «Не опоздай!» бегут к кубикам.

В **воротики**

Описание: дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

С **кочки** **на** **кочку**

Описание: дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу на расстоянии 20 см один от другого обручи. По сигналу дети переходят на другую сторону зала через обручи.

Указания: вместо обручей можно использовать фанерные или резиновые круги на расстоянии 30-35 см. На участке круги можно начертить на земле.

Пройди — **не** **задень**
Описание: на полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли змейкой и не задевая их.

Проползи — **не** **задень**
Описание: дети располагаются по одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на сиденья которых положены гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

Указания: можно увеличит расстояние для ползания.

Пройди **мишкой,** **проползи** **мышкой**
Описание: дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель напротив располагает друг за дружкой две дуги разного размера. Первая – 50 см, вторая – 30-35 см (на расстоянии 2-3 м от первой). Вызывается ребенок и ему предлагается пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, то есть опираясь на ступни ног и ладони, а под второй – проползи, как мышка (на коленях и ладонях), затем подняться и пробежать бегом на свое место.

Кто **дальше** **бросит** (**мяч,** **мешочек**)
Описание: дети стоят по одной стороне за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу бросают их вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и становятся возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех детей, которые дальше бросили мешочек.

Указания: дети бросают то левой, то правой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек. Вес мешочка 150 грамм.

Попади **в** **круг**
Описание: дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга. В руках у них мешочки с песком, которые они по сигналу воспитателя бросают в круг, по сигналу же подходя, берут свои мешочки и возвращаются на место.
Указания: можно увеличит расстояние от круга до детей.

Подбрось **повыше**
Описание: один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать.
Указания: мячи берутся диаметром 12-15 см. Одновременно выполняют 10-15 человек.

Поймай **мяч**

Описание: напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

Сбей

кеглию

Описание: на земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

Указания: мячи диаметром 15-20 см.

Поймай

комара

Описание: дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит «Я поймал!».

К

флагу!

Цель: упражнять детей в беге, быстрому построению по сигналу, учить ходить друг за другом.

Описание: дети стоят лицом к воспитателю. Он берет в руки флажок и предлагает подойти поближе и посмотреть на него. Затем говорит «Флаг опускается – дети разбегаются», и флаг опускается. Дети бегут в разные стороны. Через 10-15 секунд воспитатель поднимает флаг и продолжает «Флаг поднимается – дети собираются!». Все подбегают к воспитателю. Игр повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой. Впереди идет один из детей с флагом.

Карусель

Описание: положив на пол длинный шнур, воспитатель говорит детям, что это будет карусель, на которой можно покататься. Он предлагает обойти карусель вокруг, побегать около нее, медленно походить. Затем дети, остановившись, берут шнур двумя руками. Воспитатель показывает, как нужно заводить карусель – поднимать шнур и опускать его. Затем, предложив крепче держать за шнур одной рукой, воспитатель ведет карусель, произнося слова:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

Скорость шага увеличивается, постепенно переходит на бег:

А потом кругом, кругом

Да бегом, бегом, бегом!

Заканчивается:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Указания: Игра повторяется до 6 раз то вправо, то влево.

Котьята **и** **щенята**

Описание: Детей делят на 2 группы. 1 – котьята, 2 – щенята. Котьята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне площадки. Воспитатель предлагает побегать легко, мягко. На слова воспитателя «щенята», 2 группа детей перелезает через скамейку, они на четвереньках бегут за котьятами и лают. Котьята, мяукая, влезают на гимнастическую стенку.

Указания: Воспитатель – рядом. Щенята возвращаются в свои домики; 2-3 раза **меняются** **ролями**.

Наседка **и** **цыплята**

Описание: Дети – цыплята, воспитатель – наседка. На одной стороне площадки огорожено место – это дом цыплят и наседки. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко» По этому сигналу цыплята бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

После того, как все дети подбегут к наседке и побегают по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой.

Указания: Игра **повторяется** **несколько** **раз**.

Обезьянки

Описание: Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.

Указания: можно предложить перебираться с пролета на пролет, не пропуская **реек**, **учить** **лазать** **переменным** **шагом**.

Целься **вернее**

Описание: Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина (расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу воспитателя дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь.

Указания: одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу.

Школа **мяча**

Описание: Берется небольшой мяч. Дети играют по одному, по двое и небольшими группами. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором **ошибся**.

Виды:

1) Подбросить мяч вверх и поймай его двумя руками. Подбросить вверх и хлопнуть **в** **ладоши** **перед** **собой**.

2) Ударить о землю и поймать двумя руками. Ударить о землю, одновременно хлопнуть **в** **ладоши** **перед** **собой**.

3) Бросить в стенку, дать стукнуться о землю, отскочить от нее, поймать. Подбрось-поймай

Описание: Воспитатель предлагает ребенку бросать и ловить мяч. Сначала вверх, подождать, пока ударится о землю, и только тогда поймать его; затем – ударить о землю и сразу поймать.

Сбей

булаву

Описание: На полу чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие булавы. Дети по очереди подходят, берут мячи и катят их, стараясь сбить булаву. 3 раза каждый.

Мяч через сетку

Описание: Между гимнастическими стойками протягивается сетка (веревка). По обе стороны веревки на расстоянии 1 м от нее проводят линии. Группы детей по 4-6 человек с каждой стороны ставятся на линии друг против друга. Один из детей получает мяч. По сигналу «Начинай», он бросает мяч ребенку стоящему напротив, тот перебрасывает стоящему рядом и т.д. Когда мяч дойдет до последнего, воспитатель отмечает, какие ошибки были у одной и другой команды.

Угадай, кто и где кричит

Описание: Дети сидят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звонит в колокольчик. Воспитатель говорит: «Послушайте, где звенит, и найдите колокольчик» когда дети находят колокольчик, воспитатель хвалит их, а затем снова предлагает вернуться к стене. Няня опять звонит в колокольчик, спрятавшись в другом месте.

Найди свое место

Описание: Дети образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу воспитателя он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них платок на плечо и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

Правила: вставший на место остается в кругу, а опоздавший становится рядом.

Прятки

Описание: Воспитатель предлагает детям спрятаться от няни вместе с ней, которая в это время отворачивается. Воспитатель спрашивает: «А где же наши детки?». Няня ищет их.

Указания: после того как дети несколько раз спрятались, они смогут спрятаться самостоятельно, а воспитатель будет их искать. Прятаться может и воспитатель, тогда дети его ищут.

Зайцы и волк

Описание: Один ребенок – волк, остальные – зайцы. Они чертят себе кружки – дома на одной стороне площадки. Волк в овраге – на другой стороне площадки.

Зайцы скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

Все слова сопровождаются действиями. После последних слов волк бежит за зайцами, они убегают в свои дома. Пойманных волк уводит к себе.

Лиса в курятнике

Описание: В курятнике на скамейке сидят куры. На противоположной стороне площадки нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насеста, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают в курятник. Лиса их догоняет. Пойманных уводит в нору. Игра повторяется.

Найди себе пару

Описание: Флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу ищут себе пару.

В игре может принимать участие нечетное количество детей, тогда один остается без пары. К нему дети будут обращаться со словами:

Ваня, Ваня не зевай,

Быстро пару выбирай.

У медведя во бору

Описание: За чертой опушки леса. Там сидит медведь. На противоположном конце площадки обозначают дом детей. Дети идут по направлению к лесу, собирая грибы, при этом приговаривая слова:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит,

И на нас рычит.

После этих слов медведь с рычанием догоняет детей. Пойманных отводит к себе.

Ловишки

Описание: Воспитатель назначает ловишку. Он выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка» и догоняет убегающих. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится новым ловишкой. Игра повторяется.

Пилоты

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» – дети поднимают руки в стороны и бегут врассыпную. «На посадку!» – дети находят свои места, строятся в колонны. Нужно отметить кто быстрее.

Пройди – не упали

Описание: Воспитатель чертит на земле две прямые или зигзагообразные линии (на расстоянии 15-20 см одна от другой) длиной 4-5 метров. Дети должны пробежать по дорожке, не оступаясь. Они учатся ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя равновесие.

Цветные автомобили

Описание: Дети стоят на краю площадки. Они автомобили. Каждому дается цветной руль. В центре площадки стоит воспитатель. В руках цветные флажки. Когда воспитатель поднимает флажок какого-либо цвета, то бегут дети, в руках которых руль такого же цвета. Когда опускает флажок, то дети направляются в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, игра повторяется.

Указания: Воспитатель одновременно может поднимать 2-3 флажка.

Бездомный заяц

Описание: По краю площадки нарисованы круги. В этих «домиках» стоят по «зайцу». Волк догоняет одного бездомного зайца. Он, спасаясь, вбегает в домик другому зайцу. Теперь волк бежит за другим зайцем. Игра продолжается.

Лошадки

Описание: Дети распределяются в пары по желанию: один – лошадка, другой – кучер. Кучер подвязывает вожжи и едет на лошадке с одного края площадки до другого. Затем дети меняются ролями.

Дети стайкой бегут в указанном направлении на расстоянии до 10 м. каждый ребенок бежит в своем темпе, при этом сохраняя общее направление, не сталкиваясь с бегущими рядом.

Через ручеек

Описание: Воспитатель чертит две линии и говорит что это ручеек. Затем кладет на нее доску (длинной 2-3 м, шириной 25-35 см) – это мостик.

Предлагает по нему пройти и наблюдает, чтобы дети не сталкивались.

Ходить нужно в одну и другую сторону.

Лягушки

Описание: Ребенок приседает и, наклонившись вперед, опирается на руки, отставив их перед собой подальше (прыгает на руки), затем прыжком подтягивает ноги на уровень рук и снова прыгает вперед и опирается руками

о землю. Прodelав несколько раз упражнение, ребенок может отдохнуть и затем продолжить его.

По дорожке на одной ножке

Описание: Дети становятся на краю площадки. Воспитатель предлагает допрыгать до другого края на правой ноге (5-6 м). обратно можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.

Развитие двигательных качеств старших дошкольников через подвижные игры.

Нет в мире детей, которые бы не играли. Игра для них – жизненная потребность, средство всестороннего развития.

Игра – особый вид деятельности. Она является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности.

Игра – это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, разные стороны жизни, получают значительную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре. Кроме того, игра – великий воспитатель! Она требует дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим.

Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Шести семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

В этом возрасте дети способны на проявление волевых качеств. При этом большую роль играет подражание. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние в обычных условиях, то длина прыжка окажется значительно меньше, чем тогда, когда он выполняет его в состязательно-игровой форме.

Конечно, шестилетние дети еще не обладают достаточной выдержкой, умением быстро бегать, ловко передавать и другими навыками и качествами, необходимыми в командных играх, однако они проявляют к таким играм значительный интерес. И, что не мало важно, именно здесь они могут испытывать чувство ответственности за команду и перед ней, научиться объективно оценивать свои и чужие действия.

Дети этого возраста проявляют интерес не только к процессу игры, но и конечному результату.

Это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессах (восприятие, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень развития произвольного поведения.

За основу выработки правил взято следующее:

не мешайте другим и не допускайте никакой грубости; старайтесь управлять своим поведением, ведите себя дисциплинированно, четко, организованно;

чтобы играть не надоедало – предлагайте и вносите в игры новые правила, знайте различные варианты игр;

начиная игру, предварительно обсудите весь ее ход; заранее спланированная игра помогает оценить свои силы, развивает чувство взаимопомощи;

подготавливая место для игр, нужно проверить все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им вред;

играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила;

помните о законе всех игр: один – за всех и все – за одного; ставьте интересы команды выше своих;

не горячитесь, проявляйте больше выдумки и смекалки;

никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу;

играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

В связи с подготовкой детей к школе была поставлена цель: разработать содержание игр, обеспечивающих наиболее полное развитие двигательных качеств, таких как, быстрота, гибкость, выносливость, сила, ловкость и, что самое главное порядок их распределения в годовом цикле с учетом физиологии старшего дошкольника.