

Картотека подвижных игр для детей 6 – 7 лет

Подвижные игры малой интенсивности

«ПЯТЬ ШАГОВ»

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить л-бое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

!Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

«МЯЧ СОСЕДУ»

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

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. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

«ВОРОТЦА»

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

«ЗЕРКАЛО»

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

«У КОГО МЯЧ?»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

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.

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

«ФАНТАЗЕРЫ»

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.) . Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

«ПОВТОРИ НА ОБОРОТ»

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны от-вести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

«ЭХО»

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Тааам».

! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

Подвижные игры средней интенсивности

«ПРИВЕТКИ»

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

Игра проводится 5 – 6 мин.

«СБЕЙ ГРУШУ»

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу 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. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок «груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

«ОЗОРНЫЕ ГНОМЫ»

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Водящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

«СЛУШАЙ-ТАНЦУЙ»

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

! Во время движения дети не должны задевать друг друга.

«ДЕНЬ И НОЧЬ»

Цель игры: обучать детей умению 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 мин.

«ДРАКОН»

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

«СМЕЛЫЙ ОХОТНИК»

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

«БОЛЬШАЯ ЧЕРЕПАХА»

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашьим панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

«У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ»

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

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. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

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.

! При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры

«КТО ВНИМАТЕЛЬНЫЙ?»

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

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 круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

«БЫСТРО ВСТАВАЙ»

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад.

Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

«ПЕРЕПРАВА НА ПЛОТАХ»

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следу

Подвижные игры высокой интенсивности

«КАРАСИ И ЩУКИ»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

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.

! Карасям нельзя трогать камешки руками.

«ЛИНЕЕЧКА»

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

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.

! Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Цель игры: воспитывать ловкость.

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 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

«ЧАСТИ ТЕЛА»

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

«СОВУШКА»

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «Совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

«РЫБАКИ И РЫБКИ»

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

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.

«ПЛЕТЕНЬ»

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

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.

! Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

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. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Подвижные игры в подготовительной группе

«Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот расставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

«Перелет птиц»

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

Описание игры: дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.

«Катай мяч»

Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому-нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

«Гори, гори ясно! »

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

«Ловишки из круга»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг.

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

«Лягушки и цапля»

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места

Описание игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По

сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут

«Ловишки с мячом»

Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

«Найди, где спрятано?»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

Описание игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

«Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который

становиться «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты » Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного- в дом. Продолжительность 6-8 минут.

«Удочка»

Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле.

Описание игры: играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры. Продолжительность 5-7 минут.

«Спрячь руки за спину»

Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

«Угадай, что делали»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие

они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое-нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

«Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

«Волк во рву»

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк – старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

«Серсо»

Цель: развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.

Описание игры: двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.) . Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут

«Свободное место»

Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пр у детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги! » бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

«Совушка»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: на расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут.

«Не попадись»

Цель: развивать у детей ловкость, решительность. Упражнять в прыжках в длину с места

Описание игры: на площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совышки». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» – «совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо. Продолжительность 5-7 минут

«Бездомный заяц»

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

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

«Скакалки»

Цель: развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед.

Описание игры: дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места. Продолжительность игры 5-7 минут.

«Скворечники»

Цель: развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: играющие чертят круги в разных местах площадки – «скворечники» – одна пара скворцов в нем. Число скворечников = половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в «скворечники». Дети оставшиеся без скворечника считаются проигравшими. Продолжительность игры 5-7 минут.

«Пожарные на ученье»

Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

«Ловля бабочек»

Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.

Описание игры: выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки

сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.

«Эстафета с мячами»

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости.

Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» – дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

«Рыбаки и рыбки» Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.

Описание игры: площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка, на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови! », и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова wypлывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

«Ловля обезьян»

Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Описание игры: дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к

тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.

«Перемени флажок»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну.

Описание игры: на одной стороне площадки чертятся 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. на противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1, 2, 3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим. Игра продолжается 2 – 3 раза.

«Кто раньше дойдет до середины»

Цель: развивать у детей движение рук

Описание игры: берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длиной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до ленты.

«Кто первый через обруч к флажку»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в пролезании.

Описание игры: на одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1, 2, 3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны. Игра продолжается 3 – 4 раза.

«Передай мяч»

Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель

Описание игры: играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

«Море волнуется»

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», – встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», – все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.

«Паук и мухи»

Цель: развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание.

Описание игры: выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя

мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

«Коршун и наседка» (с бегом)

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.

Описание игры: в игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. на противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

«Не оставайся на полу»

Цель: развивать у детей выдержку, ловкость, умение действовать по сигналу, быстро ориентироваться в обстановке. Упражнять в беге, прыжках в длину, в ловле

Описание игры: на площадке расставлены предметы высотой 25 – 30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки. Ловишке на руку одевают повязку. Под удары в бубен дети ходят, бегают, прыгают. По сигналу «лови» все дети взбираются на предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в сторону. Продолжительность 5-7 минут

«Бросить и поймать»

Цель: развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге.

Описание игры: на двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его. Продолжительность 5-7 минут.

«Ловишка, бери ленту»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг.

• Удочка. Все играющие становятся в круг, водящий находится в середине. Он крутит веревку с мешочком на конце, все остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задел мешочек, получает штрафное очко. Выигрывают те, кто получил наименьшее количество штрафных. Данная игра развивает умение прыгать и быстро реагировать. • Замри. Это игра высокой подвижности, которая направлена на то, чтобы обучить детей умениям быстро бегать и ползать. Один человек становится «льдинкой», все остальные разбегаются по разным уголкам игровой площадки. Затем ведущий начинает догонять игроков. Идея заключается в возможности льдинки «замораживать» участников игры. Игроки при прикосновении ведущего сразу же замирают, а чтобы их разморозить, другие дети должны проползти у них между ног. Игра обычно длится не более 10 минут. Важно, чтобы каждый раз выбирали новую льдинку. • Будь внимателен. Данная игра улучшает эмоциональное состояние детей, пробуждает фантазию и повышает общую активность, дает навыки коллективной работой.

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, перебегают 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»

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 прыгнул на пол.

Усложнение

Обе команды стоят на параллельных скамейках.

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

«ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ»

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»

Цель: прыжки

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»

Цель: равновесие

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»

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»

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»

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»

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»

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

Преподаватель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, преподаватель 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: Дети выполняют то, что показывает преподаватель, а не то, что он говорит.

«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»

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 – инструктор. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают. Называя предмет, инструктор 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?»

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»

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»

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.