

Картотека

подвижные игры

Подготовительный к школе возраст

Подготовила: Рябина Оксана Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

Подвижная игра «Перемени предмет»

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать у детей внимание.

Правила игры. На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центре каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.

Указания. Поднимать предмет вверх ребенок может только после того, как встанет в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляли свободное место для возвращающегося игрока.

Оборудование. Мешочки с песком, кубики.

Подвижная игра «Чье звено скорее соберется?»

Цель. Упражнять детей в беге, ходьбе, прыжках. Развивать у детей слуховое внимание.

Правила игры. Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету, ленточки звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т. п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу " на места " водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке "смирно". Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: "На места!". Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т. п. Можно ввести условие: "Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

Оборудование. Ленточки синего, красного и зеленого цвета.

Подвижная игра «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать у детей координацию движений.

Правила игры. Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи. Впереди на расстоянии 10-15 м поставлены флажки или кегли. По сигналу воспитателя "кати" первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их палочкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д. Игра заканчивается, когда стоящий в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Указания. Воспитатель следит, чтобы, принимая обруч и палочку, дети не выходили за черту. Обруч нельзя отпускать далеко от себя. Можно дать задание прокатывать обруч левой рукой. Для усложнения игры вводится задание закончить игру после того, как вся колонна прокатит обруч до флажка 3-4 раза без перерыва.

Оборудование. Обручи, флажки, палочки.

Подвижная игра «Веселые соревнования»

Цель. Упражнять детей в беге, прыгивании и подлезании.

Правила игры. Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты на расстоянии 2-3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Впереди каждой колонны в 4-5 шагах поставлены гимнастические скамейки, еще дальше на полу положены обручи. По сигналу первые в колоннах бегут к скамейкам, входят на них, перебегают до конца, прыгивают, подбегают к обручам, пролезают в них и кладут тихо на пол; затем быстро возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым; ему дают ленточку или флажок. Игра продолжается, пока все дети не примут в ней участие. Выигрывает та колонна, у которой окажется больше флажков.

Указания. Можно играть так. Играющий, выполнив задание, становится в конце колонны и касается рукой плеча впереди стоящего, тот - следующего и т. д., пока сигнал не дойдет до стоящего в колонне первым. Приняв сигнал, он бежит и выполняет задание. Воспитатель наблюдает за выполнением правил игры.

Оборудование. Гимнастические скамейки, обручи, ленточки или флажки.

Подвижная игра «Не намочи ног»

Цель. Развивать у детей ловкость, упражнять в беге.

Правила игры. Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой.

Воспитатель вызывает 5-6 детей, они выходят к черте, каждый получает по две дощечки (30 x 20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и пособиями расположено болото.

Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не замочив ног (наступая только на дощечки). По команде " Начинай! " играющие кладут на землю одну

дощечку и становятся на нее, затем переходят на другую дощечку, берут ту, что сзади,

чтобы снова положить ее впереди себя, и т. п. Перейдя болото, дети собирают дощечки,

берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял

султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и

передают дощечки следующим.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а клали

осторожно. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно

провести соревнования в звеньях.

Подвижная игра «Ловля обезьян»

Цель. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке.

Правила игры. Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья

по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6

детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются,

какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и

показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку

и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы уходят в

конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где

были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны

бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть

на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Указания. Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до

последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

Оборудование. Гимнастическая стенка.

Подвижная игра «Школа мяча»

Цель. Упражнять детей в подбрасывание и ловле мяча.

Правила игры. Подбросить мяч вверх правой, а поймать левой рукой (и наоборот). Перебрасывать мяч из правой в левую руку и обратно. Ударить мяч о землю

правой рукой, а поймать левой рукой (и наоборот). Подбросить мяч вверх,

повернуться кругом и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх, присесть -

встать и поймать его. Подбросить мяч из-за спины двумя руками, а поймать его

спереди. Подбросить и поймать мяч двумя и одной рукой сидя, сложив ноги потурецки. То же, с хлопками.

Ударить мяч о стенку правой (левой) рукой, а поймать левой (правой) рукой.

Ударить мяч о стенку, повернуться на 360 градусов и, после того как мяч упадет на пол

и отскочит, поймать его. В парах, стоя рядом или друг за другом, один бросает мяч о

стенку, другой ловит его и снова бросает о стенку. То же, с отскоком от земли.

То же, с дополнительными движениями: хлопками, поворотами, приседаниями.

Оборудование. Мяч.

Подвижная игра «Два Мороза»

Цель. Упражнять детей в беге, в ловкости.

Правила игры.

На противоположных сторонах площадки обозначаются два «дома».

В одном из «домов» располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становятся два водящих. Они произносят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые.

Первый ребенок. Я Мороз-Красный нос!

Второй ребенок. Я Мороз-Синий нос!

Оба водящих. Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам Мороз!

После этого дети перебегают через площадку в другой «дом».

«Морозы» стараются догнать их и «заморозить» (дотронуться рукой). «Замороженные» останавливаются на том месте, где их

настигли «Морозы», и стоят до окончания перебежки. «Морозы»

подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. Игра повторяется 2—3 раза.

Указания. Игрок, который выбежит из дома до сигнала или останется в доме посленного, тоже считается замороженным.

Подвижная игра «Жмурки»

Цель. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в беге.

Правила игры. Дети располагаются в ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза – это жмурка. По сигналу дети бегают, слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит. Когда жмурка поймает кого-нибудь, игра приостанавливается, выбирается новый жмурка.

Если жмурка долго не может никого поймать, его надо сменить.

Вариант игры: дети стоят по кругу, в центре двое – жмурка и ребенок с колокольчиком в руках. Мальчик бегаёт по кругу и звонит, а жмурка его ловит.

Оборудование. Платок, колокольчик.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве.

Правила 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".

Подвижная игра «Поймай мяч»

Цель. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу.

Правила игры. В игре участвуют трое детей. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Поймав мяч, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Указания. Разделившись на тройки, играет сразу вся группа. Если кто-то из водящих долго не может поймать мяч, воспитатель предлагает детям поменяться ролями.

Оборудование. Мяч.

Подвижная игра «Кого назвали тот, и ловит»

Цель. Упражнять детей в прыжках, беге, ловле мяча.

Правила игры. Дети ходят, бегают, прыгают и т. п. по площадке. Воспитатель держит в руке большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Ребенок подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого-нибудь другого.

Указания. Играющий подбрасывает мяч вверх на том месте, где он его поймал. Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо, чтобы дети старались ловить мяч с воздуха или после одного отскока от земли.

Оборудование. Мяч.

Подвижная игра «Пилоты»

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать у детей внимание.

Правила игры. Дети разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками, - это аэродромы. По сигналу "Пилоты, готовьте самолеты к полету" дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала "На посадку". После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов переменить флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.

Оборудование. Цветные флажки.

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Цель. Развивать у детей внимание. Упражнять детей в беге.

Правила игры. Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три), дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4-6 раз.

Указания. У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его - все автомобили по этому сигналу должны остановиться.

Оборудование. Флажки синего, желтого, зеленого и красного цвета.

Подвижная игра « Найди себе пару»

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать у детей внимание.

Правила игры. Воспитатель раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу - удару в бубен, хлопку - дети по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу - несколькими ударами в бубен, хлопками, словами " Найди себе пару " - дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами:

Петя, Петя, не зевай,
Быстро пару выбирай.

Затем по сигналу все снова разбегаются по площадке. Игра повторяется 5-6 раз.

Указания. В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в нее включается воспитатель. У педагога должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары.

Оборудование. Флажки разных цветов.

Подвижная игра "Лошадки"

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать ловкость.

Правила игры. Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие - конюхов. (У конюхов в руках вожжи.) На одной стороне площадки (это луг) очерчивается конюшня, где находятся лошадки, на другой - место для конюхов. Воспитатель говорит: "Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!" По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию педагога.) Запряженные лошадки выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. На слова воспитателя "Приехали, распрягайте лошадей!" конюхи останавливают лошадок, распрягают и отпускают пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу "конюхи, запрягайте лошадей" каждый конюх ловит свою лошадку, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошадки будут пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза, после чего воспитатель говорит: "Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут!" Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

Указания. В игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т. п. Если какую-нибудь из лошадок конюх долго не может поймать, воспитатель и другие конюхи помогают ему.