

Картотека

Подвижные игры

старший дошкольный возраст

Подготовила: Рябинина Оксана Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.

Правила игры. Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронулись, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Дети образуют круг, игра возобновляется.

Игра повторяется 5-6 раз.

Указания. Если лиса выдала себя чем-нибудь, назначается другая лиса. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая можно обозначить ее границы.

Подвижная игра «Карусель»

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.

Правила игры. Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега педагог приговаривает: «Побежали, побежали!».

После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза педагог подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот!».

Дети поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем дети с педагогом произносят:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз, два, раз, два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, подается сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому дети снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на карусели.

Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза.

Указания. Можно дать детям указание по условным сигналам быстро становиться в круг при повторениях игры. Игрок, не успевший занять место до третьего сигнала, не принимает участия в следующем катании на карусели, а ожидает следующей посадки.

Оборудование. Шнур.

Подвижная игра «Караси и щука»

Цель. Упражнять детей в беге.

Правила игры. Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный педагогом, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие – караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу «щука» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

Подвижная игра «Пробеги тихо»

Цель. Упражнять детей в беге.

Правила игры. Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6-8 из них тихо перебегают с одного конца на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет право их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» - и, не открывая глаз, указывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

Подвижная игра «Парный бег»

Цель. Упражнять детей в беге.

Правила игры. Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Педагог подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т.п. Пара, опустившая руки считается проигравшей.

Оборудование. Кегли (булавы, стулья, набивные мячи).

Подвижная игра «Поспеши, но не урони»

Цель. Упражнять детей в беге.

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

Подвижная игра «Уголки»

Цель. Упражнять детей в беге.

Правила игры. Дети становятся возле расположенных на участке предметов физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит:

«Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, педагог произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок.

Указания. Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

Цель. Упражнять детей в беге, в прыжках.

Правила игры. Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленным музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т.п.). Как только раздается сигнал «Лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2-3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

Указания. Педагог следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

Оборудование. Возвышения, бубен.

Подвижная игра «Удочка»

Цель. Упражнять детей в прыжках.

Правила игры. Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выходит из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против.

Подвижная игра «С кочки на кочку»

Цель. Упражнять детей в прыжках.

Правила игры. Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40см). Педагог вызывает по несколько детей с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Указания. Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка?»

Цель: Упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.

Правила игры: Дети делятся на 3-4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4-5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие.

Указания. Игру можно провести иначе, дав детям задание не бежать, а потом до ворот на четвереньках или по-пластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

Оборудование. Дуги, флажки.

Подвижная игра «Медведи и пчелы»

Цель. Упражнять детей в беге, в прыжках.

Правила игры. Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне – луг. В стороне – медвежья берлога. Одновременно в игре участвуют не более 12-15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи – в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только прозвучит сигнал «Медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Педагог следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Оборудование. Гимнастическая стенка.

Подвижная игра «Школа мяча»

Цель. Закреплять у детей умение подбрасывать и ловить мяч.

Правила игры. Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

Оборудование. Мяч.

Подвижная игра «Мяч водящему»

Цель. Упражнять детей в бросание мяча.

Правила игры. Провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

Указания. Игру можно провести с элементами соревнования. В этом случае играющим удобно встать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.

Оборудование. Мяч.