

Картотека подвижных игр для старшей группы

Мы веселые ребята» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: упражнение в беге в разных направлениях

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать:
Раз, два, три — лови!*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

«Мышеловка» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: развитие двигательной активности детей.

Ход игры. Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки.
Переловим всех за раз!*

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

«Хитрая лиса» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход игры. Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие 3 раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - «хитрая лиса» быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых «лиса» коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала 2-3 детей, воспитатель дает сигнал «в круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«Удочка» ст. гр. (подвижная игра)

Ход игры. Играющие стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга стоит воспитатель со шнуром, к концу которого крепко привязан мешочек с песком, - это удочка. Свободный конец удочки воспитатель берет в правую руку так, чтобы длина его равнялась расстоянию от центра круга до ног играющих.

Воспитатель вращает шнур, чтобы мешочек скользил по полу. Стоящие по кругу подпрыгивают в тот момент, когда мешочек приближается к ним, и стараются избежать прикосновения мешочка к ногам. Воспитатель, когда кружит шнур, поворачивается вместе с ним или стоит на месте, перекладывая его из руки в руку (спереди и за спиной)

Задетый мешочком считается проигравшим. Игра продолжается до тех пор, пока шнур не сделает два полных оборота.

Воспитатель подсчитывает, кого и сколько раз задел мешочек, после чего игра возобновляется.

«Кегли» ст. гр. (подвижная игра)

Ход игры. Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3-5 см одна от другой. На расстоянии 1,5-3 м от них проводится линия — кон. Играющие дети (3—4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто сбьет больше кеглей условленным количеством шаров.

«Кто скорее до флажка» ст. гр. (подвижная игра)

Ход игры. Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4-5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18-20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или слова «раз, два, три — беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, кто из детей раньше других поднял флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4—5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

«Быстрее по местам» ст. гр. (подвижная игра)

Ход игры. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны друг от друга рук. Место каждого играющего отмечается каким-нибудь предметом, например кубиком, который кладется на пол. По сигналу воспитателя «бегите!» или по удару в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке (комнате). Воспитатель тем временем убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после сигнала «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят:

*Ваня, Ваня (Маша, Оля и др.), не зевай,
Быстро место занимай.*

Когда игра проводится последний раз, воспитатель кладет обратно кубик, для того чтобы все дети имели место.

«Попади в обруч» ст. гр. (подвижная игра)

Ход игры: Дети стоят по кругу диаметром 8—10 м, через одного у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочком попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим

соседям — вторым номерам и т. п. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется

«Быстро возьми» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

«Не оставайся на полу» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, прыгать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу.

Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

«Мороз красный нос» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: Прививать умение выполнять характерные движения. Учить детей играть по правилам, быть выносливыми.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

*Я – Мороз
— Красный нос,
кто из вас решится,
в путь-дороженьку пуститься?*

Играющие хором отвечают:

*не боимся мы угроз,
и не страшен нам мороз.*

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки.

Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

«Поднять паруса!» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: развивать быстроту реакции, формировать правильную осанку, координацию движений.

Ход игры: Дети делятся на команды - экипажи по 4 – 5 человек в каждой. Каждый экипаж занимает свою гимнастическую скамейку - яхту. Дети должны встать на гимнастическую скамейку в затылок друг другу, подняться на цыпочки и поднять руки над головой, подтянуть живот, пятки и носки соединить – «поднятый парус».

По сигналу «Убрать паруса!», дети должны опустить руки и спокойно сойти со скамейки, под музыку дети некоторое время двигаются по игровой зоне, танцуют.

По сигналу «Поднять паруса!» дети должны занять свои места на своих «яхтах» и занять исходное положение – «поднятого паруса».

Выигрывает та команда, которая первая подняла паруса.

Правила:

1. Действовать можно только по сигналу.
2. Занимать места на гимнастических скамейках необходимо аккуратно, не толкая других ребят.

Те из ребят, кто не смог занять правильно исходное положение «поднятого паруса» отходит в сторону к стене и самостоятельно выполняет упражнение на правильную осанку: спина прямая, лопатки соединены, плечи опущены, живот подтянут, пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, пальцы рук полусогнуты. Если есть зеркала в зале, дети подготовительного возраста могут выполнять упражнение на правильную осанку под зрительным самоконтролем.

«Башня» ст. гр. (подвижная игра).

Цель: развитие координации движений, ловкости.

Ход игры: Игровое пространство разграничивается двумя столами или стульями. На одном из них (ближнем к игрокам) лежат кубики.

Игроки берут в руки кубик и переносят его на дальний столик, возвращаются с кубиком обратно.

На следующем этапе необходимо поставить на первый кубик еще один, теперь перенести нужно два кубика, стоящих один на другом. Держать можно только один нижний кубик.

Ребенок доносит башню из двух кубиков до дальнего стола и возвращается обратно.

На каждом следующем этапе количество кубиков возрастает на один. Башня становится на один этаж выше. Держать башню можно только за нижний кубик.

Выигрывает тот игрок, который смог пронести самую высокую башню.

«Жмурки» ст. гр. (подвижная игра) народная

Цель: развитие аудиального внимания, ориентировки в пространстве без зрительного анализатора, произвольность поведения, выдержку. .

Ход игры: Выбирается водящий с помощью считалки, жребия, или любым другим способом.

Водящему завязывают глаза, остальные дети разбегаются, но при этом время от времени говорят: «Ау, я тут!». Можно использовать колокольчик, можно придумать другие слова, которые будут произносить играющие дети, например, можно использовать звукоподражание: лаять, мяукать, мычать и т.д., можно называть водящего по имени.

Ориентируясь по голосу, водящий должен поймать кого-нибудь, пойманный становится водящим.

«Прячься в домик» ст. гр. (подвижная игра)

Цель: развитие внимания, быстроты и координации движений.

Ход игры: Обручи разложены на полу в произвольном порядке.

Каждый ребенок занимает свой обруч, приседает в нем. Ребенок в «домике».

По сигналу взрослого дети выпрыгивают из «домика», выполняют под музыку любые произвольные движения, танцуют, прыгают. В это время взрослый убирает один обруч.

По второму сигналу дети выполняют задание ведущего в определенной последовательности: ходьба приставным шагом по кругу, ходьба со сменой положения рук: руки на поясе, руки подняты вверх, руки опущены вдоль тела и т.д. По команде взрослого «Все по домам!» дети должны

Игра «Мины» ст. гр. (координационная лестница)

Инвентарь: фишки или кубики по количеству детей, лестница.

Ход игры: Каждый встает в ячейку. По сигналу разбегаются по залу. Второй сигнал – останавливаются и закрывают глаза. В это время в некоторые ячейки кладутся фишки – туда больше вставать нельзя. Третий сигнал – открывают глаза и занимают пустые ячейки (любые). Кому не хватило, выбывает из игры.