

**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ
ИГР**



«ЛОВИ-БРОСАЙ, УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ»

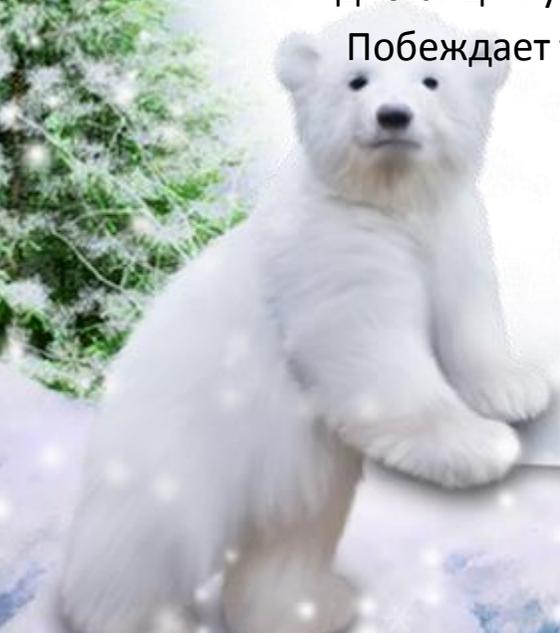
ЦЕЛЬ: Развивать координационные способности, быстроту реакции, внимание и сосредоточенность.

Мяч перебрасывается в одном направлении по кругу между игроками, стоящими на расстоянии одного метра друг от друга. По сигналу дети меняют направление передачи мяча.

«ВЕРХОМ НА МЯЧЕ»

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные и силовые качества, координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание, чувство коллективизма.

Каждая команда состоит из трёх человек. По сигналу один из участников, поддерживаемый под локти двумя другими, встаёт на футбольный или баскетбольный мяч, и, переступая, катит его к финишу. Для усложнения в процессе преодоления дистанции участники могут по очереди сменять стоящего на мяче. Побеждает та команда, которая первой приходит к финишу.





«ВЫЗОВЫ ПО ИМЕНИ»

ЦЕЛЬ: Развивать интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, двигательную память.

Дети, предварительно разбившись на две команды, бегают и прыгают в произвольном порядке. Внезапно ведущий подбрасывает мяч и называет имя участника первой команды, который должен поймать мяч. Аналогично вызывается участник второй команды. Побеждает команда, поймавшая мяч большее количество раз.



«ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

ЦЕЛЬ: Развивать моторную и зрительную память и соотношения между ними.

Участники стоя выполняют гимнастические упражнения, показываемые им ведущим. Выполняются все упражнения, кроме одного («запрещённого»), заранее оговоренного.

Игра может усложняться, если вместо «запрещённого» упражнения дети будут выполнять другое, также заранее оговоренное. Например, вместо «запрещённого» движения – поднять руки вверх – они должны присесть.



«БОРЬБА ЗА МЯЧ»

ЦЕЛЬ: Развивать скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, развивать чувство коллективизма, волевые качества активности и инициативности.

Дети делятся на две команды. Игра начинается подбрасыванием мяча или ударом его об пол. Поймавший мяч первым передаёт его своим партнёрам. Соперники стараются перехватить мяч и передавать его участникам своей команды. Если команде удалось передать мяч непрерывно 3-5 раз, ей начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАПОМНИ ДВИЖЕНИЯ»

ЦЕЛЬ: Развивать зрительную и моторную память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очерёдность движений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке. Примеры движений:

1. присесть, встать, поднять руки, опустить руки.
2. отставить правую ногу в сторону, приставить; отставить левую ногу в сторону, приставить.
3. присесть, встать, повернуть голову вправо, повернуть голову влево, повернуть голову прямо.





«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

ЦЕЛЬ: Развивать координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.

Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в два круга, в центре которых стоит водящий. Он поочерёдно бросает мяч участникам своей команды и принимает его обратно. Когда мяч обойдёт всех участников (1-3 раза), водящий поднимает мяч. Побеждает команда, сделавшая это быстрее и с минимальным числом падений мяча.





«ВЕРЕТЕНО»

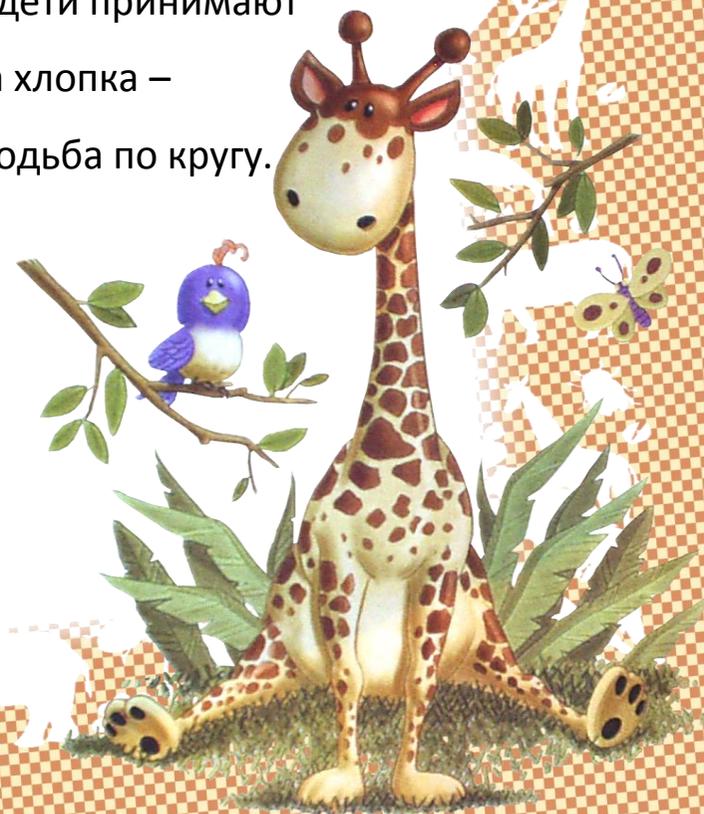
ЦЕЛЬ: Развивать координационные способности.

Играющие делятся на две команды, построенные в колонны. По команде дети, стоящие первыми, оборачиваются вокруг себя, как веретено. Затем вторые берут первых за талию, и они оборачиваются вдвоём, затем троём и т. д. Побеждает команда, участники которой обернутся быстрее.

«СЛУШАЙ ХЛОПКИ»

ЦЕЛЬ: Развивать быстроту реакции и координационные способности.

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети принимают позу «аиста» (встают на одну ногу, руки в стороны), на два хлопка – принимают позу «лягушки»; на три хлопка – возобновляется ходьба по кругу.



«СЛУШАЙ ВНИМАТЕЛЬНО»

*ЦЕЛЬ: Развивать образные и двигательные представления,
двигательную память.*

Учащиеся идут по кругу, выполняя упражнения, которые соответствуют словам ведущего. На слово «пень» становятся на колени, опустив голову и руки. На слово «ёлка» останавливаются и отставляют опущенные руки в стороны. На слово «сноп» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. После выполнения упражнения дети сразу же продолжают движение по кругу.





«ГОНКА МЯЧА»

ЦЕЛЬ: Развивать интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, двигательную и оперативную память; волевые качества активности и инициативности.

Две команды встают в две шеренги друг против друга на расстоянии 3-5 метров. В каждой команде играющие рассчитываются на первый и второй номера. Первые номера в обеих шеренгах составляют одну команду, вторые – вторую. По сигналу прогоняют (перебрасывают) мяч сначала первые номера, потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до 5 раз.

Передавать мяч следует только игроку своей команды и порядке очереди. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передаёт его противнику.

Ведущий считает штрафные очки за каждый упавший мяч. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.



«СЛУШАЙ И ИСПОЛНЯЙ»

ЦЕЛЬ: Развивать внимание и двигательную память.

Ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить их несколько раз. Затем дети должны повторить эти действия в своих движениях в той последовательности, в которой они были названы. Примеры движений:

1. повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.
2. поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить руки.
3. повернуться налево, присесть, встать, вернуться в исходное положение.



«ЗАЩИТНИК»

ЦЕЛЬ: Развивать скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, чувство коллективизма и лидерские способности, волевые качества активности и инициативности.

Обозначается круг диаметром 2-3м. Играют 8-10 человек. Двое из них по жребию располагаются в центре круга: один садится на корточки, а второй («защитник») кладёт ему одну руку на голову и, не отнимая её, обходит сидящего то справа, то слева. Задача остальных игроков – коснуться сидящего. Задача «защитника» - осалить нападающих, не отнимая руки от головы сидящего. Если «защитник» выполнит свою задачу, осаленный занимает место сидящего, который теперь сам становится «защитником», а «защитник» присоединяется к остальным игрокам . «Осаливание» не считается, если «защитник» отнял руку от головы.





«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»

ЦЕЛЬ: Развивать способность к концентрации и переключению внимания.

Дети стоят в шеренге и, желательнo, под музыку маршируют. Педагог произвольно, с разными интервалами и попеременно даёт команды. Дети должны выполнять их:

«зайчики» - дети прыгают, имитируя движения зайцев;

«лошадки» - дети ударяют ногой об пол;

«раки» - дети пятятся назад, как раки;

«птицы» - бегают, раскинув руки, или машут руками;

«аист» - прыжки на месте на одной ноге;

«лягушка» - присесть и скакать вприсядку.



«ВЕРНИСЬ НА МЕСТО»

ЦЕЛЬ: Развивать координационные способности и двигательную память.

Участники игры сидят на скамье или гимнастических матах. На полу рисуется круг. Водящий становится в круг, закрывает глаза (можно их завязать), делает 4 шага вперёд, поворачивается на 90 градусов и делает 4 шага обратно. Затем всё повторяется. Выполнив упражнение, водящий должен оказаться в кругу. Проигрывает тот, кто, сделав последний шаг, оказался вне круга.

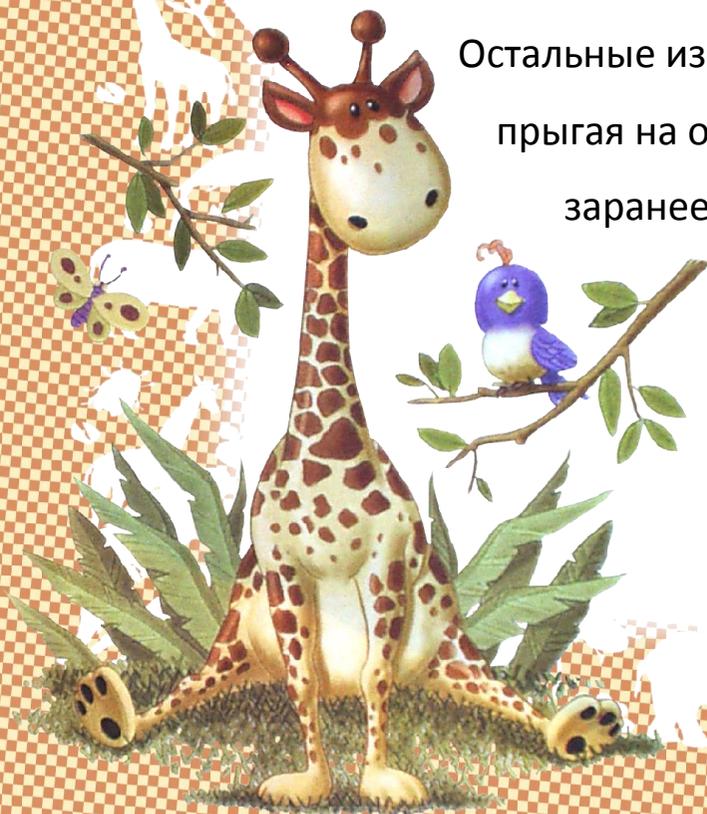


«ЖУРАВЛИ И ЛЯГУШКИ»

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные, силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание.

Часть детей (меньшая по количеству) изображает журавлей, стоя на одной ноге.

Остальные изображают лягушек, прыгая на четвереньках. По команде «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», прыгающих в «болото» (очерченный заранее круг). В «болоте» «лягушки» в безопасности. Затем участники меняются ролями.



«ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО»

ЦЕЛЬ: Развивать произвольный контроль, интенсивность и устойчивость внимания.

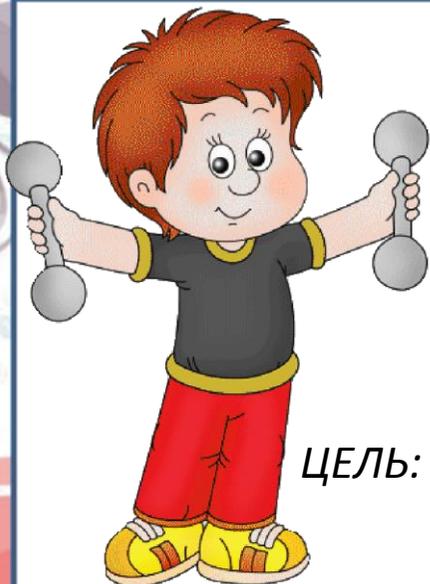
Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если это слово не произносится, дети остаются неподвижными.



«ЛОВИШКИ»

ЦЕЛЬ: Развивать скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания.

Водящий («ловишка») передвигается вдоль разделительной линии в середине зала. По команде дети стараются перебежать на другую сторону мимо «ловишки», который не пускает их. Тот, кого «ловишка» не пропустил, сам становится «ловишкой».



«ЗАМРИ»

ЦЕЛЬ: Развивать зрительную и двигательную память, воображение.

Дети произвольно расходятся по спортивному залу. По команде «замри» (или иному сигналу) каждый из них принимает позу, отражающую конкретное действие (землекоп, штангист, прыгун и т. д.). Ведущий смотрит и определяет, кто шевелится или принял несодержательную позу. Такой ребёнок считается проигравшим и выходит из игры. Игра повторяется несколько раз. Выигрывают те, кто не нарушил правила.



«УСПЕЙТЕ ПОДХВАТИТЬ»

ЦЕЛЬ: Развивать координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.

Играющие стоят в кругу, рассчитавшись по порядку номеров. Ведущий подбрасывает мяч, одновременно называя один из номеров. Вызванный должен подхватить его. Если ему это удаётся, он становится ведущим.





«КОТ И ВОРОБЕЙ»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать прыгучесть и координацию, силу мышц в ногах, выносливость.

На земле чертится круг диаметром 3-5 м. Выбирается ведущий – кот, все остальные играющие – воробьи. Кот становится в центр круга, все остальные за его пределами. По сигналу ведущего воробьи впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кот старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в круг у кота. Воробьи могут освободить его, если сумеют допрыгнуть и коснуться рукой так, чтобы самим не быть запятнанным. Когда будут пойманы 3-4 воробья, выбирается новый кот. Игра повторяется.



«КОТ И ВОРОБЕЙ»(4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать прыгучесть, выносливость, реакцию и быстроту.

Чертится круг диаметром 3-4м. Выбирается водящий – кот, он встаёт в середину круга, все остальные – воробьи. Внутри круга расставляют мелкие предметы (игрушки, кубики, фишки) – это зерно. Воробьи впрыгивают в круг на одной ноге и стараются собрать как можно больше зёрен. Кот бегаёт по кругу и старается запятнать воробьёв. Спасаясь, воробьи выпрыгивают из круга, за пределами его их домик. Побеждают те воробьи, которые соберут больше зёрен и не будут пойманы котом.



«ИГРА С МЕДВЕДЕМ»(4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества, реакцию и координацию.

Выбирается водящий – медведь, его обвязывают вокруг пояса верёвкой длиной 1,5-2м, которую привязывают к скамейке, находящейся на игровой площадке. Рядом со скамейкой кладут кубик – это бочонок с мёдом. Игроки должны коснуться бочонка с мёдом, но и медведь может схватить игрока. Если это удаётся, то схваченный становится медведем. Но схватить играющего нелегко, так как медведя ограничивает верёвка.



«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»(3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества и воображение.

Выбирается медведь, который рисует на земле большой круг и садится в него. Это лес. Остальные играющие рисуют на другой стороне площадки такой же круг. Это деревня. Дети идут из деревни в лес по ягоды и грибы и дружно поют:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру

А медведь не спит

И на нас рычит!



Как только играющие скажут последние слова, медведь выбегает и старается кого-нибудь поймать. Дети бегут в деревню, где их ловить запрещается. Кого медведь поймает, того он отводит к себе в лес. Игра заканчивается, когда будут пойманы 5 игроков, после чего выбирается новый медведь.

Игра повторяется.

«ЗАЙЦЫ И МОРКОВЬ»(3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать прыгучесть и выносливость.

На площадке чертится круг диаметром 3-4м. В круг кладут 10 камешков – это морковь, а круг – огород. Выбирается сторож, все остальные дети – зайцы. По сигналу зайцы должны попытаться, прыгая на двух ногах, украсть морковь. Сторожу разрешается бегать и ловить зайцев только в пределах круга. Когда будет поймано 5 зайцев, выбирается новый сторож.





«СОРВИ ШАПКУ»(4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества бега.

Отмечается площадка, за пределы которой выбегать не разрешается. Выбирается ведущий, он надевает на голову шапку, её нельзя удерживать руками. По сигналу играющие пытаются догнать водящего, снять с него шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше. Можно разнообразить игру и ввести 2-3 водящих с шапками. Победителем считается игрок, сумевший дольше других удержать шапку на голове.

The background is a winter scene with a light blue sky, falling snow, and snow-covered trees. Two colorful birds are perched on a branch in the upper left, and another is on the right. In the bottom left, a red fox sits on a snowbank, and in the bottom right, a white polar bear cub sits on a snowbank.

«ПЕРЕМЕНА МЕСТАМИ»(4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества бега.

Посередине площадки чертится длинная линия. Дети распределяются на команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу ведущего команды бегом меняются местами. Выигрывает та команда, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону.

«ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать прыгучесть, силу ног и выносливость.

На площадке чертятся два круга: большой – наружный диаметром 6-8м и внутри поменьше – 3-4м. Выбирается сторож, он становится в середине малого круга, в огороде. Остальные играющие – зайцы, они размещаются вне большого круга. По сигналу ведущего зайцы начинают прыгать на двух ногах вкруг, стремясь попасть в огород, т. е. в малый круг. Сторож, бегая по огороду и в пределах большого круга, старается запятнать зайцев. Запятнанные зайцы отходят в сторону. Когда будет поймано 4-5 зайцев, выбирается новый сторож, а пойманные зайцы возвращаются в игру.





«ОХОТНИКИ И ЛИСИЦЫ»(6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать навык бросания и ловли мяча, развивать глазомер при метании.

Дети выбирают считалкой водящего – охотника, ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие – лисицы. Охотник выходит на середину площадки, а лисицы собираются вокруг него. Охотник два раза подбрасывает мяч вверх и ловит его, после третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц. Каждая запятнанная лисица становится его помощником. Лисицам разрешается поднимать брошенный мяч и перебрасывать между собой так, чтобы охотник или его помощники не завладели им. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица становится новым охотником, и игра повторяется.



«ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ»(6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, реакцию и внимание.

По обеим сторонам игровой площадки раскладывают разные предметы – кегли, кубики, палки, камешки и т. д. Дети делятся на две команды и выстраиваются в середине площадки произвольно. Лежащие справа предметы – воробьи, лежащие слева – вороны. Ведущий выкрикивает одно из этих слов, например: «Вороны!», тогда играющие бегут влево, если прозвучит команда «Воробьи!» - все должны бежать вправо и собирать предметы. Каждый раз подсчитывается, чья команда сумела овладеть большим количеством предметов. Ведущему разрешается намеренно ошибаться, медленно выкрикивая, например: «Ва-ленки!» или «Во-рота!» и т. д.

«УСПЕЙ ЗАНЯТЬ МЕСТО» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать координацию, быстроту реакции и скоростные качества в беге.

Дети образуют круг, а водящий рассчитывает их по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Ведущий громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами. Задача водящего – определить одного из них и занять место. Оставшийся без места, идёт водить. Номера, присвоенные ребятам в начале игры, не должны меняться, даже, когда тот или иной из них временно становится водящим.



«СКАКУНЫ И БЕГУНЫ»(6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать силу мышц ног, прыгучесть, выносливость.

Очерчивается площадка для игры примерно 3 на 3 или 5на5. Площадка может быть больше или меньше в зависимости от количества детей и их физического развития. На одной стороне площадки – дом скакунов. Дети делятся на две команды: одна – скакуны, другая – бегуны. Последние разбегаются по игровой площадке в пределах её границы.

Скакуны посылают одного из своей команды в поле (на площадку). Скакун ловит бегунов, прыгая на одной ноге. Ведущий зовёт скакуна: «домой!». Тот возвращается, а вместо него в поле выскакивает следующий игрок по очереди. И так скакуны всё время меняются. Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Игра заканчивается, когда все игроки в поле будут переловлены. Затем команды меняются ролями.

«ПЯТНАШКИ С МЯЧОМ»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать силу мышц руки при броске, меткость и координацию.

Свободный конец верёвки длиной 1м, на другом конце которой привязан небольшой мяч, водящий привязывает к кисти своей руки. Все дети разбегаются по игровой площадке, а водящий старается догнать и запятнать мячом кого-нибудь из них. Если ему это удаётся, запятнанный становится водящим. Отвязывать мяч во время бега не разрешается.



«КАРАСИ И ЩУКА»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, координацию и реакцию.

На противоположных сторонах игровой площадки отмечают линиями дома карасей. Считалкой выбирается водящий – щука. Все остальные – караси. Караси делятся на две команды и расходятся в свои дома, а щука становится в середине площадки. По сигналу ведущего все караси бегут (переплывают) на противоположную сторону. Щука ловит перебегающих. Тот, кого поймают становится в сторону. После двух-трёх перебежек, когда пойманных карасей будет 4-5, они образуют сеть: становятся в одну линию посередине площадки и держат друг друга за руки. Теперь уже по сигналу ведущего караси пробегают на другую сторону через сеть (под руками), а щука стоит сзади сети и ловит выбегающих из неё. Пойманные также присоединяются к сети. Игра кончается, когда все караси будут переловлены, тогда выбирается новый водящий. По договоренности с ребятами ведущий может после 2-3 перебежек назначить щукой кого-нибудь из детей.



«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»(4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать воображение, скоростные качества и реакцию.

Выбирают водящего – охотника, а все остальные – зайцы. Охотник находится на одной стороне площадки. Здесь его дом. Зайцы размещаются в противоположной стороне, начертив круг – это их домик. Они заранее сговариваются, что будут показывать охотнику, например: как делают зарядку, как едят за столом, как купаются и т. д. Затем все зайцы идут к охотнику. Охотник спрашивает: «Где вы были, зайчики? Что делали?» Все зайцы хором отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!» И начинают движениями изображать задуманное. Охотник старается отгадать, что они показывают, и говорит об этом. Если отгадает, то все кричат: «Да!» - и продолжают изображать задуманное. Кого охотник поймает, тот идёт к нему в дом и в следующий раз помогает ему отгадывать, что задумали зайцы. Играют 2-3 раза, после чего выбирают нового охотника.

«ПТИЦЫ И КЛЕТКА» (4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества, координацию, реакцию и внимание.

Обозначается круг диаметром 1-2м. Выбирают птицелова и воробья, все остальные дети – птицы: голуби, синицы, утки и т. д. Воробей садится в центр круга – в клетку. Птицелов ходит около неё, охраняя пленника от нападения птиц, которые стараются коснуться воробья руками, чтобы освободить его. Кого птицелов запятнает, тот считается пойманным и садится в клетку. Если птицелову долго не удаётся никого запятнать, то выбирают нового водящего.





«БЕЛКИ, ЗАЙЦЫ, МЫШКИ» (4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, ловкость и реакцию.

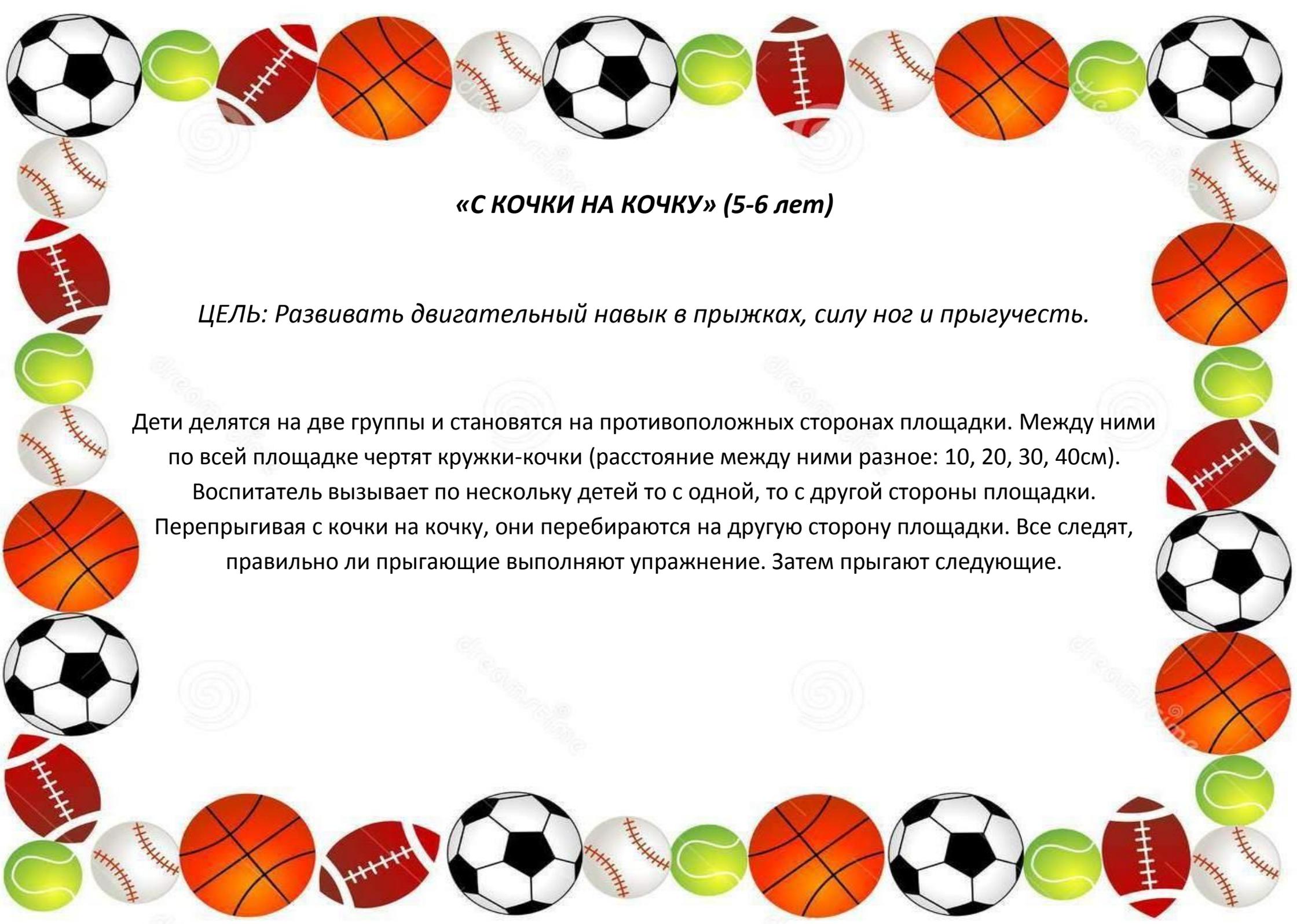
Дети делятся на три группы. Ведущий даёт группам названия: белки, зайцы, мышки. Выбирается водящий. Чертят 3 круга – это домики зверушек, каждая команда занимает один из них. Ведущий даёт сигнал, кричит: «Белки, мышки!» Названные группы должны поменяться домиками, перебежать из одного в другой. Если во время перебежки водящий поймал кого-либо, то пойманный становится водящим, а водящий присоединяется к игрокам. Ведущий может подать сигнал трём командам, тогда все группы покидают свои домики и бегут занимать любой другой.



«УДОЧКА» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать прыгучесть, скорость реакции при приближении шнура.

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга воспитатель. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек задевает, делает шаг назад и временно выбывает из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, и игра продолжается.



«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать двигательный навык в прыжках, силу ног и прыгучесть.

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).

Воспитатель вызывает по несколько детей то 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.



«ХИТРАЯ ЛИСА» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, внимание и умение ориентироваться в пространстве.

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, 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. Играющие хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом всё громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?»-будет произнесён в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на 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!». Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 5-6 раз.



«ПРОБЕГИ ТИХО» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать координацию движений в тихом беге, умение передвигаться бесшумно, скорость реакции.

Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6-8 из них перебегают с одного конца на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их останавливать. 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.



«МЫШЕЛОВКА» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества, ловкость и координацию.

Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, всё погрызли, всё поели,

Берегитесь же плутовки, доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из круга. По сигналу воспитателя «хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.



«МЕДВЕДИ И ПЧЁЛЫ»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать двигательные навыки и умения в лазании по гимнастической лестнице, ловкость и координацию.

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

Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

«ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ» (4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, умение ориентироваться в пространстве, умение различать цвета.

Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок. Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает 1 из флажков (а можно и 2 или все 3), дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4-6 раз.



«ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ» (4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, умение ориентироваться в пространстве, двигательный навык и умение в лазании по гимнастической лестнице.

Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят врассыпную), напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и размахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла!» - птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

Игра повторяется 3-4 раза.

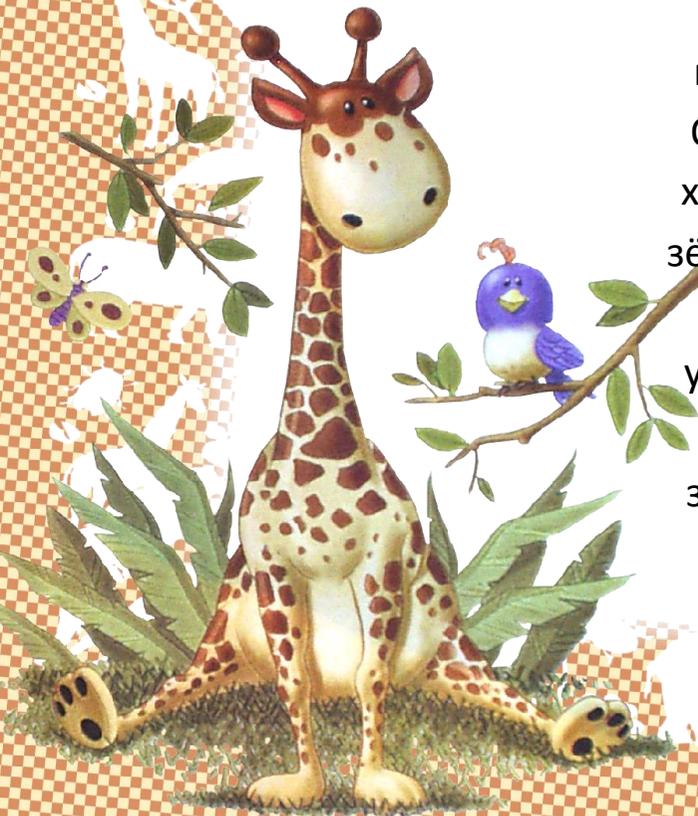


«ЛИСА В КУРЯТНИКЕ» (4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать умение ориентироваться в пространстве, умение спрыгивать и запрыгивать на скамейку.

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одну сторону площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы.. Остальная часть площадки – двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя «лиса» куры убегают, прячутся в курятник, взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) замешкавшуюся курицу.

Пойманную добычу она уводит в свою нору. Игра заканчивается, когда лиса поймает условное число кур. Игра повторяется 4-5 раз.





«КОТЯТА И РЕБЯТА»(4-5 лет)

ЦЕЛЬ : Развивать двигательное умение в лазании по гимнастической лестнице, реакцию и внимание, ловкость и координацию.

Часть играющих изображает котят, сидящих на заборе – на второй-третьей перекладине лесенки.

Остальные дети – хозяева котят (у каждого по 1-2 котёнка). Они сидят на корточках за чертой, расположенной вдоль одной из сторон площадки. «Молока, кому молока?» - говорит воспитатель. Он подходит к ребятам и делает вид, что наливает каждому молоко в кружку. Котята тоже просят молока – мяукают. Ребята поднимаются, выходят за черту на площадку и зовут котят: «Кис-кис-кис!» Котята слезают с забора и бегут пить молоко. Дети в это время приговаривают: «Мохнатенький, усатенький, как есть начнёт, сразу песенки поёт!».

На последнее слово котята убегают и снова влезают на забор. Ребята их ловят. Тот, кто поймает котёнка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью.



«МЫШИ И КОТ» (3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений и скоростные качества в беге.

Дети-мыши сидят в норках. В одном из углов площадки сидит кот. Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках. После того, как все мыши вернутся в норки, кот ещё раз проходит по комнате, затем возвращается на своё место и засыпает. Игра повторяется 4-5 раз.



«ЛОХМАТЫЙ ПЁС» (3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, умение ориентироваться в пространстве, скорость реакции и координацию.

Один из детей изображает пса. Он ложиться на пол, положив голову на вытянутые вперёд руки.

Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

Вот лежит лохматый пёс, в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пёс вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пёс гонится за ними, старается схватить кого-нибудь.

Когда все разбегутся и спрячутся, пёс опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется

3-4 раза.



«НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА». (3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать умение ориентироваться в пространстве, скоростные качества в беге, ловкость и координацию в подлезании.

Дети изображают цыплят, воспитатель - наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями верёвкой на высоте 35-40см). В стороне живёт воображаемая большая птица. Наседка подлезает под верёвку и отправляется на поиски корма. Она зовёт цыплят: «Ко-ко-ко!» По зову матери цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. На слова воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется 3-4 раза.



«СОВУШКА» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать умение ориентироваться в пространстве, воображение, скорость реакции восприятия команды и умение зафиксировать позу без движения.

В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий – сова. Остальные играющие бегут по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь!» Играющие замирают на месте в той позе, в которой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелился ли кто. Того, кто пошевелился, сова уводит к себе в гнездо. А воспитатель говорит: «День!» Бабочки, жуки и другие опять начинают летать, кружиться и жужжать. После 2-3 вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая сова.

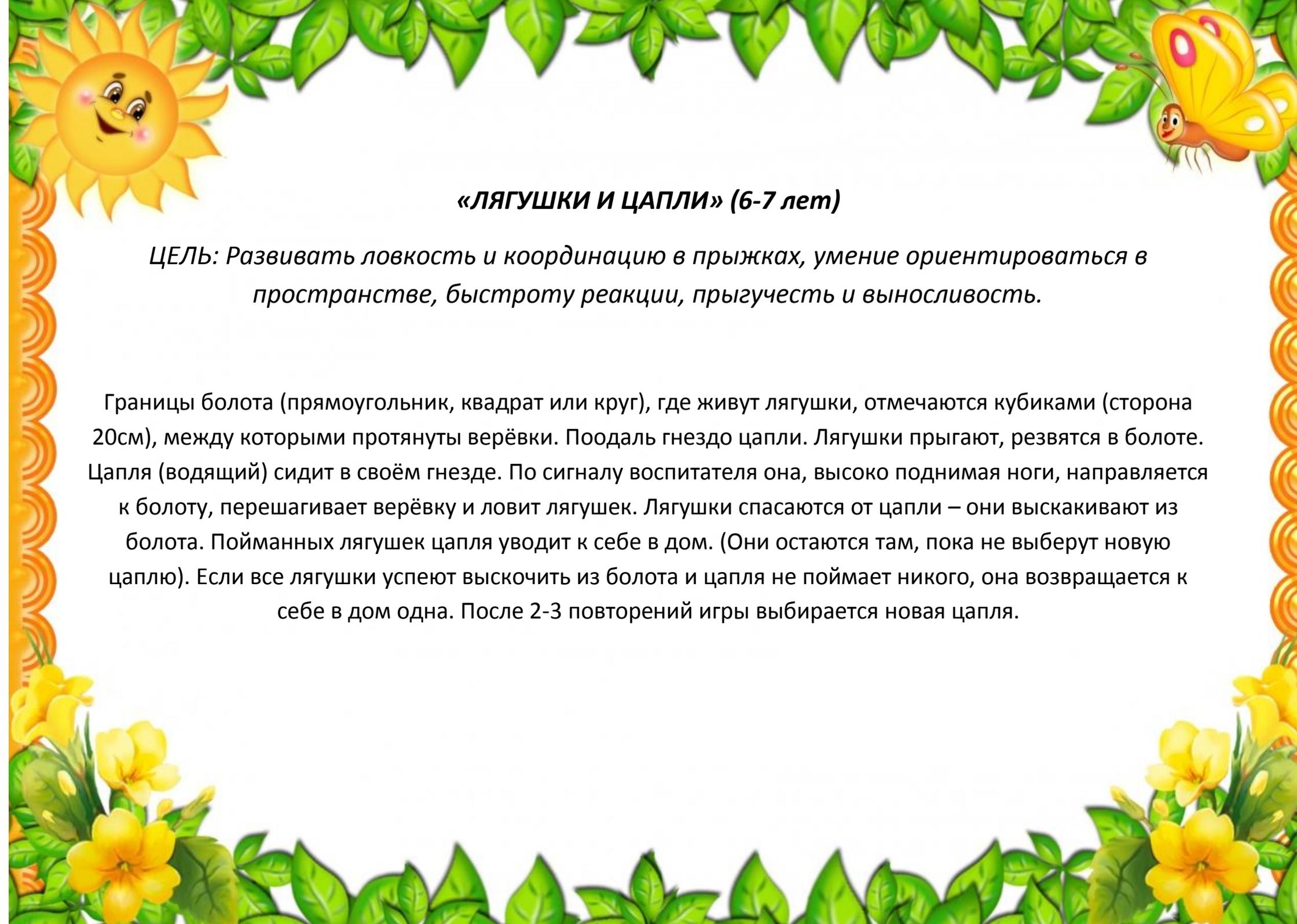




«ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге.

Дети стоят парами, один за другим на расстоянии 3-4 шага. По сигналу воспитателя передние быстро перебегают на другую сторону площадки, задние их ловят (каждый свою пару). При повторении игры роли меняются. После окончания перебежек играющие подсчитывают, сколько раз удалось поймать товарища.



«ЛЯГУШКИ И ЦАПЛИ» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать ловкость и координацию в прыжках, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, прыгучесть и выносливость.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубиками (сторона 20см), между которыми протянуты верёвки. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) сидит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли – они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю). Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля не поймает никого, она возвращается к себе в дом одна. После 2-3 повторений игры выбирается новая цапля.



«ВОЛК ВО РВУ» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скорость и реакцию, прыгучесть, ловкость и координацию в прыжках.

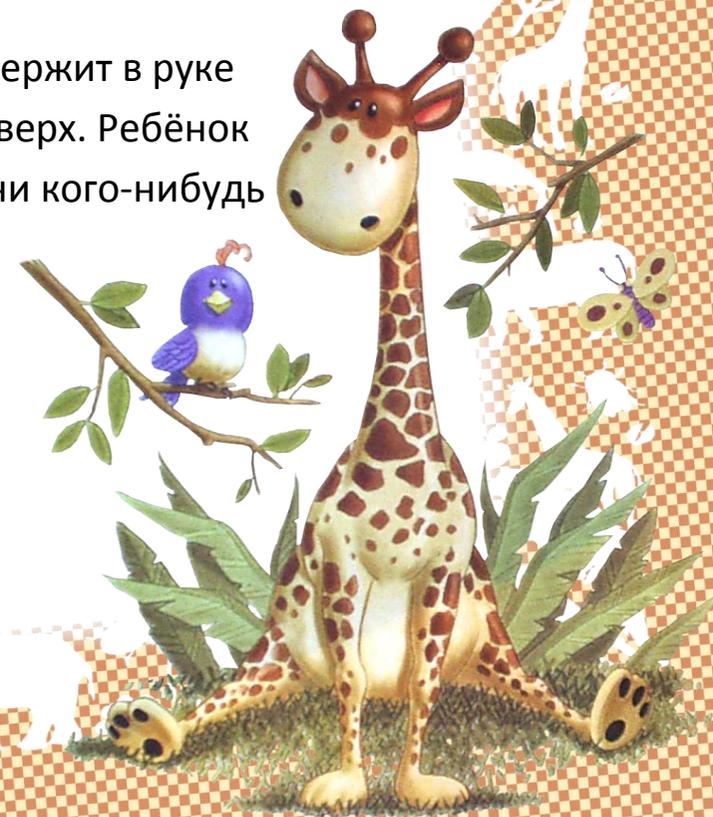
Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий – волк. Остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегаёт по рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.



«КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ»(6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать ловкость и координацию в игре с мячом, быстроту реакции.

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



«ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать быстроту реакции, ловкость и координацию в лазании по гимнастической лестнице.

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. Прodelав 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!» обезьян 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.





«ОХОТНИКИ И УТКИ», «ИЗ КРУГА – ВОН!» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать ловкость и координацию, силу броска, глазомер и меткость, быстроту реакции.

Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни – охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед ногами стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам нельзя переступить. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увёртываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями.



«НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ»(3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать умение ориентироваться в пространстве, умение отличать и правильно выбирать нужные цвета.

Воспитатель раздаёт детям флажки 3-4 цветов. Дети собираются в разных углах площадки, обозначенных воспитателем заранее флажком определённого цвета. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет!» - дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется 5-6 раз.



«ПЕТУХИ» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать ловкость и координацию, равновесие, силу мышц на ногах, прыгучесть.

Рисуют круг диаметром 3м. Двое детей («петухи») становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из круга, ударяя один другого в ладони. Игру можно усложнить, если «петухи» будут прыгать на одной ноге. Оставшийся в кругу выигрывает поединок.

«УЗДЕЧКА» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать быстроту реакции, внимание и сосредоточенность.

Дети садятся в кружок. Один по жребию становится «конём», бегают вне круга за спинами играющих с короткой верёвкой на плечах. Верёвка – это «узdechка». Незаметно за спиной одного из игроков «конь» роняет свою узdechку. Играющие, не оборачиваясь назад, могут время от времени шарить за своей спиной. Если играющие не обнаружат узdechки сами, то «конь» вешает её на шею зазевавшемуся игроку, приговаривая: «Черед свой проспал, конём стал!» Если играющий вовремя обнаружил подброшенную ему узdechку, то хватается её и бежит за конём. Если он успел осалить узdechкой водящего, пока тот не добежал и не сел на его место, то садится опять на своё место, а «конь» снова начинает. Если не догоняет, то становится сам «конём».





«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ» (3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, прыгучесть, скоростные качества в беге.

Одного из играющих выбирают лисой, остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы устраивают норы (чертят круги). В начале игры зайцы стоят в своих норках, стучат зубами, показывая, как едят морковь. Лиса находится на противоположной стороне – в овраге. На слова:

«Зайки скачут скок-скок-скок на зелёный на лужок»

Зайцы прыгают из нор и разбегаются по площадке. Из оврага выходит лиса и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают в любую норку, лиса пытается занять одну из них. «Бездомный заяц» становится лисой.

«БЕГУЩАЯ СКАКАЛКА»(4-5 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скорость реакции и координацию, прыгучесть.

Двое детей берут длинную скакалку (верёвку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет державшего её.





«КОТЯТА И ЩЕНЯТА» (3-4 года)

ЦЕЛЬ: Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и по гимнастической лестнице, воображение.

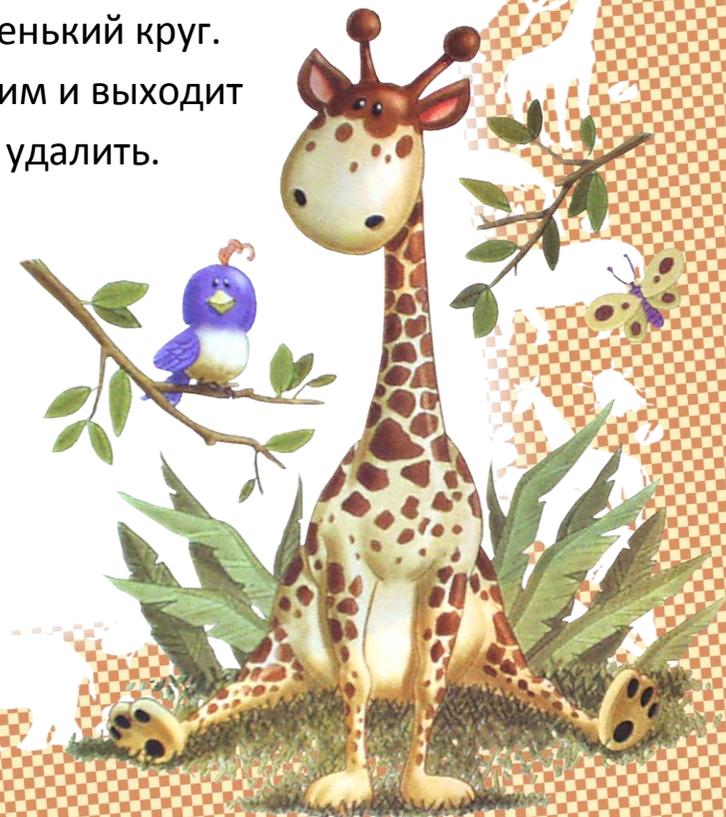
Играющих делят на две группы: «котят» и «щенят». Котята находятся около гимнастической стенки, щенята – на другой стороне площадки за скамейками в «будках». По сигналу котята начинают бегать легко и мягко. На слово «Котята!» они произносят «мяу». В ответ на это щенята лают, перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются в свои «будки». После 2-3 повторений дети меняются ролями.



«НЕ ЗЕВАЙ» (5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скорость реакции и внимание.

Посреди площадки нарисован большой круг. Вне его в разных местах – маленькие круги (30-40см), число которых меньше на одно от количества детей. Дети ходят в большом кругу. По сигналу дети спешат занять маленький круг. Запоздавший играющий остаётся без места, считается проигравшим и выходит из игры. Для продолжения игры один маленький круг нужно удалить.





«ЗАЙЦЫ В ДОМ»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать быстроту реакции и внимание, координацию движений в заданиях, скоростные качества в беге.

Дети находятся на одной стороне площадки, построившись вдоль линии. На противоположной стороне площадки на полу лежат обручи по числу меньше на один. Это – дома зайцев, зайцы – дети. По команде воспитателя дети выполняют различные упражнения на своих местах. По сигналу: «Зайцы в дом!» дети быстро бегут и стараются занять каждый один домик. Заяц, которому не хватило домика, выбывает из игры. Для продолжения игры нужно убрать один обруч. Игра заканчивается, когда остаётся один выигравший заяц.





«МИШКА-ЛОВИШКА»(6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать скоростные качества в беге, умение ориентироваться в пространстве, ловкость и координацию, скорость реакции, глазомер и меткость, силу броска.

Выбирается из детей водящий – «мишка - ловишка». У него в руках мяч среднего размера. По команде: «Раз-два-три – у беги!» дети разбегаются по всей площадке. Мишка – ловишка должен мячом осалить (бросать в убегающих) детей. Игра продолжается, пока все дети не будут пойманы. Затем водящий меняется.



«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать мелкую моторику рук, ловкость и координацию движений, быстроту реакции.

Дети стоят по кругу. В руках у одного из детей мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу в одном направлении, стараясь не выронить его из рук. Мяч необходимо передавать очень быстро, как-будто в руках горячая картошка. По команде направление передачи мяча меняется. Выбывает тот, у кого мяч падает на пол.



«КУСТИКИ-ЁЛОЧКИ»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать быстроту реакции и внимание.

Дети стоят вдоль одной линии. Воспитатель говорит «ёлочки» при этом поднимаясь на носки и поднимая руки вверх. Дети должны повторять движения за словами. По команде «кустики» воспитатель приседает и опускает руки на пол. Дети повторяют движения за словами. Игра продолжается, но воспитатель пытается запутать детей, говоря одну команду, а выполняя противоположное движение. Дети должны выполнить упражнение правильно за словами, не поддаваясь на обман. Кто ошибается, тот выбывает из игры.

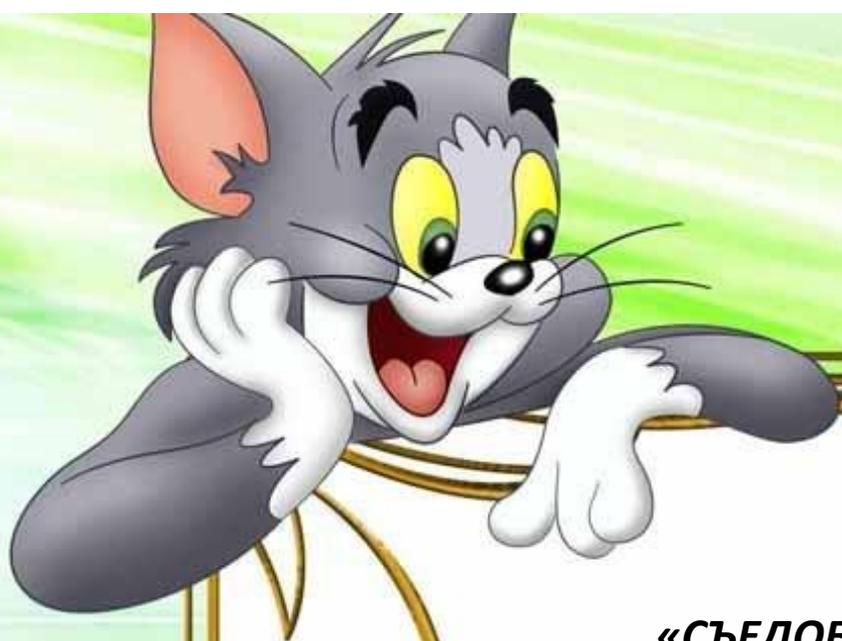


«МОРСКОЕ ДНО»(5-6 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать воображение, концентрацию внимания, умение находится без движений определённое время.

Дети находятся в движении, бегают, прыгают. По сигналу воспитателя необходимо замереть и принять позу животного, обитающего в море. Воспитатель выбирает самую интересную фигуру, и игра продолжается.





«СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ» (6-7 лет)

ЦЕЛЬ: Развивать быстроту реакции, ловкость и координацию в работе с мячом.

Дети стоят вдоль одной линии, напротив них воспитатель с мячом в руках. Педагог бросает мяч одному из детей и называет съедобный продукт. Ребёнок должен поймать в этом случае мяч. В следующий раз воспитатель называет несъедобный продукт. В этом случае ребёнок не должен ловить мяч. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

