

# Картотека подвижных игр для детей старшего возраста.

## *Подвижные игры с бегом*

### 1. «Ловишки»

**Цель:** Способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать враспынную.

**Ход игры:** Дети строятся в круг. У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя – «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого – ни будь ленточку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг беги!» все строятся в круг. Считают пойманные ленточки.

### 2. «Уголки»

**Цель:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** дети становятся возле деревьев или в кружочках, начерченных на земле. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: « Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

**Варианты:** если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!». Все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

### 3. «Парный бег»

**Цель:** учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

**Ход игры:** дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

**Варианты:** бежать с захлестыванием голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

#### 4. «Мышеловка»

**Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят:

*«Ах, как мыши надоели,*

*Развелось их просто страсть.*

*Всё погрызли, всё поели,*

*Всюду лезут - вот напасть.*

*Берегитесь же плутовки,*

*Доберёмся мы до вас.*

*Вот поставим мышеловки,*

*Переловим всех зараз!»*

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и

приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

### *Подвижные игры с прыжками.*

#### 1. «Не оставайся на полу»

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

**Ход игры:** выбирается ловишка, который бегаёт 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.

**Варианты:** выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

#### 2. «Кто лучше прыгнет?»

**Цель:** развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

**Ход игры:** дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

**Правила:** прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

#### 3. «Удочка»

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

**Ход игры:** дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так

чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

**Варианты:** те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

#### 4. «С кочки на кочку»

**Цель:** учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

**Ход игры:** на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

**Варианты:** соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

#### 5. «Кто сделает меньше прыжков?»

**Цель:** учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

**Ход игры:** на площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

**Варианты:** увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

## *Подвижные игры с ползанием и лазанием.*

### **1. «Кто скорее доберется до флажка?»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

**Ход игры:** дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

**Варианты:** вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

### **2. «Медведи и пчелы»**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспынную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

**Ход игры:** дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

### **3. «Пожарные на ученье».**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

**Ход игры:** дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

### *Подвижные игры с метанием*

#### 1. «Охотники и зайцы»

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:** выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

**Варианты:** охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

#### 2. «Брось флажок?»

**Цель:** учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

**Ход игры:** дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

**Варианты:** можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

### *Народные игры*

#### 1. «Гори, гори ясно»

**Цель:** упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается оглядываться. Все поют:

*Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо –*

*Птички летят, колокольчики звенят!*

Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и оббегают стоящих в парах (один слева, другой справа). Они стараются впереди схватиться за руки. Водящий, в свою очередь, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бегущих успевает соединиться раньше, чем водящий успеет кого-либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

#### 2. «Солнце»

**Цель:** учить действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

**Ход игры:** дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

*Гори солнце ярче, Дети ходят*

*Лето будет жарче. по кругу.*

*Я зима теплее, Идут в центр.*

*А весна милее, Из центра обратно.*

*А зима теплее, В центр.*

*А весна милее. Обратно.*

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.

### 3. «Ворон»

**Цель:** учить двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Уметь расширять и сужать круг. Отрабатывать дробный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения.

**Ход игры:** дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребенок – ворон (он стоит в кругу вместе со всеми).

*Ой, ребята, та-ра-ра!*

*На горе стоит гора,*

**(дети идут к центру круга дробным шагом)**

*А на той горе дубок,*

*А на дубе воронок.*

**(тем же шагом дети идут назад, расширяя круг, и оставляют в центре «ворона»)**

*Ворон в красных сапогах,*

*В позолоченных серьгах.*

**(ворон пляшет, дети повторяют его движения)**

*Черный ворон на дубу,*

*Он играет во трубу.*

*Труба точеная,*

*Позолоченная,*



*Труба ладная,*

*Песня складная.*

С окончанием песни «ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза. Ворон обегает круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг. С началом песни ребенок, до которого дотронулись, становится вороном.