МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШУРЫШКАРСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей»

629643, ЯНАО, Тюменская область, Шурышкарский район, с.Овгорт, ул.Сынская,15,

 тел (факс) 8 (34994) 67-2-13

 Подвижные игры

для детей старшего дошкольного возраста

Воспитатель

Сюлись Людмила Ксенофонтовна

с.Овгорт, 2015г.

 **Игра «Набрось кольцо»**

***Задача***: тренировать детей в набрасывании колец на определенную цель.

***Оборудование***: кольцо диаметром 15 см с широким ободком, к которому привязан шнурок; второй конец шнурка привязан к палочке длиной около 30 см.

***Описание***. Играющие по очереди подбрасывают кольцо и стараются набросить его на палочку. Один ребенок подряд делает три попытки и считает удачные. Затем передает палочку и кольцо другому играющему. Побеждает тот, кто большее количество раз смог набросить кольцо.

 **Игра «Охота на зайцев»**

***1 вариант*.**

***Задача:*** развить ловкость, двигательные навыки детей.

***Описание.*** Среди играющих выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети - «зайцы», стоящие в своих домиках (нарисованных на полу - кружках).

Заяц, у которого нет своего дома, убегает от охотника и может забежать в любой «домик» - кружок. Тогда заяц, который уже стоял в этом кружке, становится бездомным и тоже убегает от охотника, который ловит теперь его. Если охотнику удалось поймать (дотронуться) зайца, он меняется с ним ролями, и игра повторяется.

***2 вариант.***

***Задача:*** тренировать детей в попадании мячом (зимой - снежком) в определенную цель.

***Оборудование***: небольшие мячи (зимой снежки), предметы небольшой высоты для перешагивания или перепрыгивания: скамейки, натянутые шнуры, стульчики.

***Описание***: Среди играющих выбирается охотник, остальные - «зайцы», которые прячутся в разных местах. На расстоянии 3-4 м от них обозначается «дом» охотника (круг). Зайцы перепрыгивают через «кусты» (предметы, где они прятались) и передвигаются, скачут по всей площадке.

По сигналу взрослого охотник начинает «стрелять» в зайцев - бросать в них мячами (или зимой на улице снежками). Те, в кого он попадает, считаются пойманными и отходят к «домику» охотника. Через 2-3 повторения игры выбирается новый охотник, и игра начинается снова.

Бросать мячи (или снежки) разрешается только в ноги «зайцев». Тот, кто нарушает это правило, из игры исключается.

**Игра «Прятки»**

***Задача***: развить двигательные навыки, внимание детей.

***Описание***: Среди играющих выбирается водящий, который встает у стены или дерева и, закрывая глаза, считает до 10 или 20. В это время остальные прячутся.

Перед тем как открыть глаза, водящий громко объявляет: «Я иду искать. Кто не спрятался, я не виноват!» Затем он идет искать и, заметив кого-либо, бежит к стене или дереву, стучит по нему, называя имя того, кого он нашел, и место, где он прятался: «Тук-тук, Катя под столом».

Каждый спрятавшийся может в удобный момент, когда водящий его не видит, прибежать к стене или дереву, постучать и сказать: «Тук-тук, за себя!» Когда все играющие найдены, водящим становится тот, кого нашли первым.

**Игра «Море волнуется раз»**

***1 вариант.***

***Задача***: развить ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

***Описание.*** Выбранный водящий идет позади стоящих в нарисованных кружках игроков. Затем останавливается около кого-либо из них и говорит: «Море волнуется». Этот играющий должен встать за ним.

Таким образом, должна получиться цепочка: дети ставят свои руки на плечи впереди стоящего или берутся за руки змейкой.

Через некоторое время водящий говорит: «Море спокойно!» и все, включая самого водящего, бегут в кружки. Тот, кому кружка не хватило, становится водящим, и игра повторяется.

***2 вариант.***

***Задача:*** развить подражательность, координацию движений детей.

***Описание***. Выбранный водящий, обращаясь к остальным играющим (которые покачиваются в разные стороны и изображают морские волны), произносит слова:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри. После них играющие должны изобразить фигуру, относящуюся к названной теме, и замереть, не двигаясь. Водящий выбирает лучшую, по его мнению, фигуру и меняется с этим играющим ролями.

**Игра «Классики»**

***Задача***: тренировать детей в умении прыгать поочередно на одной и двух ногах.

***Оборудование***: нарисованные на полу или асфальте классы - геометрические фигуры с определенным количеством делений, обозначенные числами, коробочки или камешки для вбрасывания.

***Описание***. Геометрическая фигура может быть нарисована по-разному: прямоугольник, разделенный вдоль на 2 класса и поперек на 4 класса, или классы расположены по кругу, или деление чередуется на 1 и 2 класса.

Но во всех случаях, кроме пронумерованных классов, рисуется полукруг - «огонь», при попадании камешка в который игрок начинает прыжки сначала.

Играющие по очереди бросают камешки в первый класс, берут их и начинают прыгать по классам на одной ноге, стараясь не заступать за линии. Если фигура имеет разное число расположенных рядом классов, значит, играющий прыгает то на одной, то на двух ногах, а чтобы вернуться, поворачивается тоже прыжком на двух ногах.

По мере тренировки задание усложняется: камешек после вбрасывания в 1 класс не берется в руку, а подталкивается прыжком во 2, 3 и т. д. классы, двигаясь к концу вместе с играющим.

**Игра «Прыгалки»**

***Задача:*** Упражнять детей в прыжках, отталкиваясь от пола и мягко приземляясь. Развивать ловкость в движениях.

***Описание***. Вначале дети просто учатся совершать вращение прыгалки и сразу же ее перепрыгивать. Затем по мере тренировки движения могут усложняться: кто дольше? (прыжки на месте до первой ошибки); кто быстрее? (продвижение прыжками вперед до определенного места); как ты умеешь? (с выполнением придуманных ребенком вариантов прыжка).

**Игра «Мяч другому»**

***Задача***: тренировать детей в быстрой передаче мяча по кругу, развить ловкость, меткость, двигательные навыки детей.

***Описание***. Играющие стоят в кругу и начинают передавать мяч друг другу, произнося текст:

Раз - два - три!

Мяч скорей бери.

Четыре - пять - шесть!

Вот он, вот он здесь!

Семь - восемь - девять!

Бросать кто умеет?

Я!

Тот, у кого окажется мяч на последнем слове «Я», встает в центр круга, а остальные дети разбегаются в разные стороны. Этот ребенок бросает в их ноги мячи. Тот, в кого он попал, пропускает одну игру. Остальные возвращаются в круг, и игра повторяется с передачей мяча в противоположную сторону.

**Игра «Постройся в круг»**

***Задача:*** развить ловкость, слуховое и зрительное внимание, скорость реакции детей, тренировать их в порядковом счете предметов в пределах 5.

***Описание***: Играющие стоят в кругу и по сигналу взрослого или водящего перестраиваются в круг группками: если взрослый произнес «два» - дети встают тарами, «три» - тройками, «четыре» - четверками, «пять» - пятерками.

Дети, которые не смогли найти себе партнеров в двойке, тройке и т. д., выходят из игры на один кон, затем опять встают в круг, и игра повторяется снова.

**Игра «Попади на линию»**

***Задача***: тренировать детей в попадании мячом в определенное место с разного расстояния, развить Силу броска.

***Описание***. На земле чертится 4-5 линий на расстоянии 20 см друг от друга. Первая линия должна находиться на расстоянии 1-2 м от стены. Около каждой линии пишется соответствующая цифра. Играющие встают за первую линию и бросают мяч в стену, замечая, на какую линию он упадет. Побеждает играющий, попавший мячом на 4 или 5 линию. По мере тренировки игру можно усложнить, стараясь рассчитать силу броска так, чтобы мяч упал на заданную линию.

**Игра «Обезьянки»**

***Задача***: тренировать детей в лазании, развить их ловкость, подражательность, координацию движений.

***Оборудование***: гимнастическая стенка, скамейка, детские стульчики, большие кубики и другие предметы для лазания.

***Описание***. Играющие делятся на обезьян и ловцов. Обезьяны располагаются на предметах для лазания, ловцы - на противоположной стороне площадки. Затем они выходят на середину и выполняют заранее задуманные движения, после чего уходят обратно.

Теперь обезьяны слезают с «деревьев», приближаются к месту, где были ловцы, и повторяют их движения.

По сигналу взрослого: «Ловцы!» они убегают обратно и снова влезают на деревья, а ловцы должны поймать и увести к себе тех обезьян, которые не успели влезть на «дерево».

После нескольких повторений игры дети меняются ролями.

**Игра «Стой!»**

***Задача***: развить скорость реакции, координацию движений детей.

***Описание***. Водящий встает в конце площадки в нарисованном кружке. Играющие стоят на другой стороне площадки за линией. Отвернувшись от детей, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри - не зевай!»

В это время играющие начинают двигаться вперед к концу площадки. Затем через некоторое время водящий говорит: «Стой!», и все дети должны остановиться. Он быстро оглядывается и возвращает на исходную линию тех, кто сделал лишние движения. Далее он снова произносит слова, и все двигаются с того места, где остановились. Те, кого вернули, начинают идти с исходной линии.

Игра продолжается, пока кому-то из играющих не удастся подойти близко к водящему и встать в его кружок до слова: «Стой!» Тогда этот ребенок становится водящим, и игра повторяется.

**Игра «Краски»**

***Задача***: развить навыки количественного счета, ловкость, двигательные навыки детей.

***Описание***. Среди играющих выбирается продавец и покупатель, остальные дети - «краски». Покупатель уходит на некоторое расстояние, а продавец и остальные дети договариваются, кто будет какой краской.

Затем приходит покупатель и говорит: Ту-тук! Продавец отвечает: Кто там? Покупатель: Это я! (называет свое имя)

Зачем пришел?

За краской.

За какой?

За синей (красной, желтой и т. д.)

Если такая краска есть, продавец называет ее цену (в пределах 10) и покупатель столько раз хлопает по вытянутой вперед ладони продавца. При последнем хлопке ребенок - названная краска убегает, а покупатель должен его догнать.

Если названной краски нет, продавец говорит: «Скачи по синей (красной, желтой и т. д.) дорожке на одной ножке до... (называет место). Покупатель скачет и снова возвращается. Игра продолжается, когда дети меняются ролями.

**Игра «Не теряй равновесия!»**

***Задача***: тренировать детей в умении сохранять равновесие.

***Описание***. Играющие стоят лицом друг к другу, сомкнув свои стопы, и начинают поочередно ударять друг друга ладонями. От удара можно уклоняться, разводя руки в стороны для равновесия, не нельзя передвигать с места ноги. Тот, кто не смог удержать равновесие, считается проигравшим.

**Игра «Скажи и покажи»**

***Задача***: тренировать детей в показывании называемых частей лица и тела, закрепить их названия, развить внимание, скорость реакции.

***Описание***. Взрослый объясняет играющим, что при слове «нос» нужно дотронуться до носа, «лоб» - до лба и т. д. Затем он называет части лица, головы или туловища, а дети дотрагиваются до них. По мере тренировки игра усложняется: взрослый старается запутать играющих, называя одну часть, а дотрагиваясь до другой. Те, кто ошибаются, выходят из игры.

**Игра «Переправа»**

***Задача***: развить равновесие, ловкость, двигательные навыки, координацию движений детей.

***Оборудование:*** пары дощечек (фанерок, картонок и т. п.) по количеству играющих.

***Описание***. На расстоянии 3-4 м друг от друга проводятся 2 линии - это «болото». Играющие делятся на две команды и встают за одной из линий в колонны.

По сигналу взрослого, играющие по очереди начинают переправляться через болото: кладут дощечку, встают на нее, кладут впереди себя вторую - встают, затем снова первую и т. д. Побеждает команда, в которой все игроки раньше игроков другой переправились через болото.

**Игра «Ловишки»**

***Задача:*** развить ловкость, скорость реакции, двигательные навыки детей. ***Описание.***

***1 вариант***. Перебежки. Среди играющих выбирается ловишка. На противоположных сторонах площадки (комнаты) проводятся 2 линии, за одной из которых стоят играющие. В центре встает ловишка. По команде взрослого дети стараются перебежать за линию на другой стороне площадки, а ловишка их ловит. Если он успевает дотронуться до игрока до того, как он пересечет линию, тот считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 повторений подсчитываются пойманные игроки и выбирается новый ловишка. Поначалу можно играть без линий, просто передвигаясь по всей площадке.

***2 вариант***. Ноги от земли. Играющие, убегая от ловишки, должны встать на какой-нибудь предмет: скамейку, стульчик, бревно и т. д.

***3 вариант***. С лентой. Играющие стоят в кругу, у каждого за пояс заправлена яркая ленточка. По команде взрослого дети начинают бегать по площадке, а ловишка старается догнать кого-нибудь из них и взять его ленточку. Потерявший ленту, отходит в сторону, остальные возвращаются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и отдает их назад. Затем игра повторяется с новым ловишкой.

***4 вариант***. В круг - из круга. На земле чертится большой круг. Все играющие встают за ним через полшага. Выбранный водящий встает в центре круга и старается коснуться рукой детей (которые прыгают в круг и обратно), пока они находятся внутри него. Те, до кого он дотронулся, считаются пойманными и отходят в сторону. Через 2-3 повторения подсчитывается их количество, и выбирается новый водящий.

***5 вариант***. С мячом. Игра проводится, как в 4 варианте, только ловишка должен попасть в убегающих мячом.

***6 вариант***. С приседанием. Играющие, убегая от ловишки, должны присесть на корточки.

***7 вариант***. На одной ноге. Играющие, убегая от ловишки, должны встать на одну ногу и обхватить колено другой руками.

***8 вариант***. Лишний. Дети стоят в кругу по одному или парами (один позади другого). За кругом находятся два водящих, один из которых (ловишка) догоняет другого. Убегающий встает впереди кого-нибудь одного или пары, пока до него не дотронулся ловишка. Теперь убегает ребенок, оказавшийся вторым или третьим. Если ловишка успел коснуться убегающего, они меняются ролями.

***9 вариант***. Пустое место. Играющие встают по кругу близко друг к другу, держа руки за спиной. Выбранный водящий идет позади них, дотрагивается до кого-нибудь и бежит по кругу в любую сторону. Ребенок, до которого он дотронулся, бежит в противоположную сторону, стараясь быстрее него вернуться на свое место. Оставшийся без места, становится водящим. Во время бега нужно стараться не наталкиваться и не трогать руками других детей.

***10 вариант***. В два круга. Играющие встают в два круга: внешний и внутренний. Оба круга движутся в разные стороны. По команде взрослого все останавливаются, и игроки внутреннего круга стараются дотронуться до игроков внешнего, пока они не присели на корточки. Те, до кого дотронулись, встают во внутренний круг, и игра продолжается, пока во внешнем круге не останется 4-6 игроков.

**Игра «Эстафета»**

***Задача***: развить ловкость, скорость реакции, тренировать детей в умении быстро и правильно выполнять действия в команде, когда от каждого участника зависит общий результат всей команды.

***Описание.***

***1 вариант***. С обручами. Играющие разделяются на 2 группы и строятся в колонны, перед которыми проводится линия. На расстоянии 5-6 м от линии кладутся 2 обруча.

По команде взрослого первые участники команд бегут к обручам, поднимают их и пролезают внутрь, затем кладут обратно и возвращаются к своей колонне, дотрагиваясь до руки следующего участника, таким образом передавая ему эстафету, и встают в конец колонны. Так пробегают все участники команд. Побеждает та, участники которой сделают это раньше другой.

***2 вариант***. Парами. Дети становятся - парами в колонны на одной стороне площадки и одновременно начинают двигаться к другой стороне. Взявшись за руки, они обегают поставленные у финиша какие-либо предметы (кубики, стульчики) и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, бегут вторые пары и т. д. Выигрывает та колонна, все игроки которой быстрее игроков другой выполнят это задание, оставаясь в паре.

***3 вариант***. С флажком. Играющие делятся на 4 группы и встают спиной внутри нарисованного на полу круга в колонны. Первые игроки держат флажки и по команде взрослого бегут по кругу в одну сторону, стараясь обежать круг и быстрее остальных передать флажок игроку, стоящему за ним. Этот ребенок теперь становится первым и тоже начинает бежать по кругу.

***4 вариант***. С мячом. Играющие делятся на 2 команды и встают в колонны, расставив ноги на ширину плеч. Первым игрокам дается по мячу. По сигналу взрослого они поднимают руки вверх и начинают передавать мяч назад следующему ребенку, тот -следующему и т. д. Когда последний ребенок получает мяч, он отдает его взрослому.

Побеждает команда, сделавшая это быстрее другой. По мере тренировки игру можно усложнить так, чтобы последний игрок возвращал мяч, передавая его другому игроку между расставленными ногами. В конце игры мяч снова окажется у первого игрока.

***5 вариант***. Беги скорей! На одной стороне площадки за линией колоннами располагаются 2 команды играющих. Около них - пустые ведерки, коробки, корзины и т. д. На другой стороне напротив колонн стоят ящики с шишками, желудями и другими мелкими предметами. Первые участники бегут к своим ящикам, наполняют ведерки, приносят их обратно и высыпают в корзинки. Затем бегут вторые участники команд, третьи и т. д. Игра продолжается, пока первой не наполнится чья-нибудь корзинка. Игру можно усложнить, поставив на пути кегли, тумбы, которые дети должны обегать, перенося ведра.

***6 вариант***. Попади в круг. Участники команд бегут наперегонки, держа в каждой руке мешочек с песком. Добежав до линии через 7-10 м от старта, они должны остановиться и бросить мешочки в круги (или крупные корзины) диаметром 1 м на расстоянии 3 м от нее.

***7 вариант***. Перебрось мяч. Участники команд поочередно перебрасывают мяч через веревку, стоя от нее на расстоянии 1-2 м, и стараются поймать его, перебегая под веревкой на другую сторону. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание и уронившая меньшее количество мячей.

***8 вариант***. Верни мяч водящему. Играющие делятся на 2 команды и строятся в колонны. Перед ними рисуются линии, за которыми встают 2 водящих, по одному для каждой команды. По сигналу взрослого водящие одновременно кидают мячи первым, стоящим в колонне игрокам. Поймав его, играющий возвращает мяч водящему и встает за последним игроком. Теперь ловить мяч должен второй играющий и т. д. Побеждает команда, в которой последний играющий раньше другого вернет мяч водящему.

***9 вариант***. В мешках. Дети строятся в 2 колонны и от одной линии начинают движение, влезая в просторные мешки и придерживая их у пояса, до определенного места, обозначенного линией, флажком или другим предметом. Затем они обегают флажки и возвращаются к своим командам, передавая эстафету следующим игрокам. Выигрывает команда, все игроки которой выполнят задание быстрее другой.

**Игра «Снежная мишень»**

***Задача***: тренировать детей в попадании снежком в определенную цель.

***Оборудование***: нарисованные на заборе или сугробе мишени в виде кругов диаметром 50-60 см, вылепленные детьми снежки по 6-8 штук на каждого.

***Описание***. Дети делятся на 2 группы и встают колоннами за линией, расположенной на расстоянии 3 м от мишеней. У каждого игрока свои снежки.

По команде взрослого каждая группа бросает снежки, стараясь залепить (покрыть) им свои мишени. Выигрывает команда, сделавшая это раньше другой. Если снежков не хватает, дети должны их быстро слепить по ходу игры.

**Игра «Камешки»**

***Задача***: развить внимание, ловкость, меткость, глазомер, координацию движений детей.

***Оборудование:*** 5 небольших округлых камешков, которые умещаются в ладони ребенка.

***Описание.*** Играющие по очереди броском рассыпают камешки и начинают производить с ними действия: подбрасывают по одному камешку и ловят его, добавляя в эту же руку второй; отложив один камешек в сторону, бросают другой вверх и ловят его, взяв в руки остальные по одному; раскладывают камешки по 2 штуки и, подбросив один вверх, ловят его и берут сразу по 2 камешка; бросив камешек вверх, и пока он летит, берут один, откладывают его, снова бросают оставшийся и берут сразу три; бросают один и берут все 4 камешка вместе.

Если ребенок уронил камешек или не успел взять лежащие на столе, очередь передается следующему игроку, который продолжает выполнять начатую предыдущим фигуру. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнит последнюю фигуру.

 **Игра «Бирюльки»**

***Задача:*** развить глазомер, координацию мелких движений рук.

***Оборудование***: любые мелкие предметы, различные фигурки: чашечки, мисочки, тарелочки и т. д.; два крючка, коробка.

***Описание***. Все фигурки лежат в коробке. Играющие по очереди стараются вытащить крючком по одной бирюльке (фигурке) так, чтобы не пошевелились соседние фигурки. Тот, кому это удалось, получает право вытащить еще одну бирюльку. При неудаче крючок передается следующему игроку. Выигрывает тот, кто сможет вытащить большее количество бирюлек.

 **Игра «Серсо»**

***Задача***: тренировать детей в набрасывании колец на палочку.

***Оборудование***: 2 палочки, 4-5 колец диаметром 20 см.

***Описание.*** Дети играют парами, стоя друг напротив друга на расстоянии 2-3 м. Один с помощью палочки бросает другому кольца, а тот ловит их на свою палочку.

На первых порах можно подбрасывать кольца не палочкой, а рукой или ловить их на руку, а не на палку. Также можно играть с одним кольцом, перебрасывая его друг другу.

Игры связаны с метким попаданием и выбиванием определенной формы бабок или фигур из деревянных палочек (городков) с помощью биты. Городки и бабки расставляются на определенном расстоянии от игрока в определенной последовательности. Выигрывает тот, кто выбьет городки всех фигур с помощью меньшего количества бросков биты или как можно больше бабок определенным количеством.