

**Картотека подвижных игр
для старших дошкольников**

Разработал воспитатель: Титаренко Т.И.

1. Бездомный заяц.

Цель: закрепить умение бегать с увертыванием, быстро ориентироваться в пространстве.

Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы, сидят в домиках (круги, обручи).

Бездомный заяц убегает, охотник догоняет его. Спасется бездомный заяц может, забежав в любой домик. Тогда «хозяин» домика должен убегать, т.к. охотник будет ловить его. Если охотник пятнает зайца, то они меняются ролями. Выигрывает тот, кто побыв зайцем не был пойман охотником.

Правила: в одни и те же домики не забегать.

Варианты: домики делают 2-3 ребенка, внутри стоит заяц; дети по очереди меняются с зайцем, чтобы все дети побывали в роли зайцев. 2 зайца.

2. Волк и олени.

Цель: Закрепить умение убегать с увертыванием.

Волк в логове, на другом конце площадки пасутся олени. По сигналу «Волк» волк просыпается, выходит из логова и обходит стадо вокруг. Сначала широким шагом по большому кругу, затем круг постепенно сужается. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, волк их ловит. Пойманных оленей отводит в логово.

Правила: выбегать из круга можно только по сигналу.

Вариант: 2 волка либо в одном логове, либо у каждого свое и расположены они в противоположных концах, пастбище в середине.

3. Встречные перебежки.

Цель: закрепить бег с ускорением по прямой.

Дети, разделившись пополам, становятся в противоположных сторонах за линиями в шеренгу, на расстоянии вытянутых рук. У каждой группы детей ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону площадки. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. Чья пара или шеренга быстрее.

Правила: перебегать только тогда, когда прибежавший игрок коснулся ладошки.

4. Гуси-лебеди.

Цель: закреплять умение перебегать с одной стороны площадки на другую с увертыванием.

Все гуси, 1 волк, 1 пастух.

По обеим сторонам площадки проводят линии – дом и луг, сбоку площадки – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг – гуси бегают по лугу. Пастух и гуси переговариваются:

Гуси, Гуси! --- Га – га – га!

Есть хотите? --- Да – да – да!

Так летите. --- Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой.

Так летите как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья в сторону, летят домой, волк выбегает, пересекает им дорогу и пятнает. Пойманные гуси отходят в логово к волку. Производится их подсчет и из ловких выбирается волк и пастух.

Правила: перебегать только по сигналу.

Варианты: 2 волка, логово расположено в центре площадки.

5. Перебежки.

Цель: закреплять умение делать длинные шаги.

На площадке 2 линии на расстоянии 6-8 м. Несколько играющих (2-3) становятся за линию и начинают перебегать за другую линию, стараясь делать длинные шаги. Кто сделает меньше шагов.

6. Караси и щука.

Цель: закреплять умение бегать врассыпную, занимая всю ограниченную площадь, не наталкиваясь.

Один ребенок – щука. Остальные дети делятся на 2 группы: одна – камешки – образует круг, другая – караси – плавают внутри круга. Щука за кругом. По сигналу «Щука» она выбегает в круг и пятнает карасей. Караси прячутся за камешки. Подсчитывается количество пойманных карасей. Выбирается новая щука, камешки и караси меняются местами.

Правила: караси плавают только в кругу, выбегают прятаться по сигналу. За камешек может прятаться только один карась.

Варианты: 2 щуки; щука не стоит за кругом, а передвигается вокруг него.

7. Ловля оленей.

Цель: закреплять бег с увертыванием; умение согласовывать свои движения друг с другом, бегать не разрывая круг.

Половина детей олени, половина – пастухи. Пастухи, держась за руки, стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по площадке. По сигналу «Лови» пастухи стараются поймать оленей, замкнув круг.

Правила: ловить оленей по сигналу, олени бегают по ограниченной площадке. Если олень пойман в круг, то не может вырываться.

Вариант: если детей мало, то пастухи держатся за концы веревочек или скакалок.

8. Ловишки.

Цель: закреплять умение бегать врассыпную с увертыванием

Дети стоят по кругу, ловишка в середине. По сигналу «Раз, два, три – лови» дети разбегаются по площадке, увертываясь от ловишки, который их пятнает. Пойманные отходят в сторону. По сигналу «В круг» дети встают в круг, ловишка перестает пятнать. Подсчитывается количество пойманных и из ловких выбирается ловишка.

Правила: если ловишка коснулся, то отойти в сторону, ловишка по сигналу «В круг» не пятнает.

Вариант: 2 ловишки.

9. Мы веселые ребята.

Цель: закреплять умение перебегать с одной стороны площадки на другую с увертыванием.

По обеим сторонам площадки проводятся линии, за одной из них стоят дети. Ловишка посередине площадки. Дети произносят:

Мы веселые ребята! Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать: 1-2-3-лови!

После слов «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, ловишка их пятнает. Подсчет пойманных детей, выбор нового ловишки, даже если он никого не поймал.

Правила: за линией не пятнать; кого запятнали отходят в сторону; выбежать после слова «лови».

Вариант: 2 ловишки; дети строятся в круг, ловишка в кругу, дети разбегаются в стороны с увертыванием; ловишка ловит, пока не прозвучит сигнал «В круг».

10. Затейники.

Цель: закрепить умение идти не держась за руки ровным кругом.

Дети становятся в круг, водящий в середине круга. Дети идут по кругу и произносят:

Ровным кругом, друг за другом Стой на месте, дружно вместе

Мы идем за шагом шаг. Сделаем вот так!

Затейник показывает любое движение, все повторяют его. Выбирается новый затейник.

Правила: движения не повторять.

Варианты: вместо слов «стой на месте» произносят слова: «разбежимся, дружно вместе сделаем вот так». Дети разбегаются в рассыпную, бегают, а по сигналу «вот так» повторяют фигуру.

11. Мышеловка.

Цель: закреплять бег с увертыванием и ускорением, быстро реагировать на сигнал.

Дети делятся на 3 группы: 2/3 группы – мышеловка – образуют круг. 1/3 – мыши, находятся вне круга. Дети -мышеловка берутся за руки и, идя по кругу, говорят:

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.

Мыши бегают за кругом. Мышеловка останавливается, дети поднимают руки вверх, мыши бегают в круг и из круга. По сигналу «Хлоп» дети опускают руки вниз и приседают – мышеловка захлопнулась. Мыши, оставшиеся в кругу, считаются пойманными. Подсчитывается их количество. Следующая 1/3 становится мышами. Так же проигрывается и третий раз. Выигрывают те дети, которые поймали наибольшее количество мышей и те мыши, которые не попали в мышеловку.

Правила: мы, вбежав в мышеловку, должны пробежать через нее и выбежать с другой стороны; мышеловка захлопывается только по сигналу, мыши не могут разрывать мышеловку и выбегать после сигнала.

12. Парный бег.

Цель: закреплять умение выполнять челночный бег в паре.

Дети, парами в несколько звеньев, стоят на одной стороне площадки, за чертой. На другой против каждого звена стоит булава. По сигналу первая пара, держась за руки, бежит до булавы, огибает ее и возвращается на свое место. По следующему сигналу бегут дети второй пары. Чья пара быстрее?

Правила: пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

13. Пустое место.

Цель: закреплять умение бегать по кругу с ускорением.

Играющие стоят в кругу, положив руки на пояс – получают окошки. Водящий идет за кругом и говорит:

Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу.

К одному я подойду и тихонько постучу.

После слов «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился и говорит «Тук-тук». Стоящий впереди спрашивает «Кто пришел?» Водящий говорит свое имя. «Зачем пришел?» - «Бежим наперегонки» и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. Прибежавший раньше занимает пустое место. Опоздавший становится водящим.

Правила: бежать только по сигналу.

14. Хитрая лиса.

Цель: закрепить умение бегать врассыпную с увертыванием.

Играющие стоят по кругу, закрыв глаза. Воспитатель, обходя их по кругу за спинами, дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети по сигналу открывают глаза и 3 раза спрашивают хором, сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» Все играющие смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) спросят, хитрая лиса выходит в середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все разбегаются по площадке, лиса ловит. Пойманные отходят в сторону. По сигналу «В круг» дети становятся в круг, подсчитывается количество пойманных детей, они входят в середину круга. Дети, стоящие в обоих кругах закрывают глаза и хитрая лиса выбирает из внешнего круга. Все становятся в один круг и новая игра.

Правила: открывать глаза по сигналу; хитрая лиса не имеет права выдавать себя раньше, чем оговорено правилами и ловить после сигнала «В круг».

Вариант: 2 лисы.

15. Ручейки и озера.

Цель: закреплять умение бегать в колоннах друг за другом, соблюдая дистанцию, быстро строится в круг.

Несколько колонн в разных частях зала с равным количеством играющих. На сигнал «Ручейки» дети в колоннах бегут друг за другом за ведущим в разных направлениях. На сигнал «Озера» игроки останавливаются, берутся за руки и образуют озера. Чей ручеек быстрее стал озером и в каком ручейке не потерялись дети.

Правила: бегать в колоннах друг за другом не держась за руки и не выходя из своей колонны; озера образуются по сигналу; ручейки, пересекая друг другу путь не должны смешиваться.

16. Салки в два круга.

Цель: закреплять умение передвигаться боковым галопом по кругу, быстро реагировать на сигнал.

Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаясь боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу останавливаются и дети внутреннего круга пятнают детей внешнего круга, не успевших присесть.

Правила: ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг; дети внешнего круга не должны отходить далеко. Играют 2-3 раза и меняются местами. Чья команда больше осалит?

Вариант: пятнает внешний круг.

17. Сделай фигуру.

Цель: закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, принимать устойчивую позу, удерживая ее в течение 5-10 с.

Один – ведущий, остальные – играющие. Дети бегают в рассыпную по всей площадке, по сигналу останавливаются в какой-либо позе. Ведущий в течение 5-10 с. выбирает фигуру, которая ему больше всего понравилась. Этот ребенок становится ведущим.

Правила: каждый раз принимать новые позы, не повторять позы товарищей, в течение оговоренных секунд стоять не шевелиться.

Варианты: принимать фигуры по заданию: животных (морских, домашних, диких), мебели, посуды и т.д.

18. Солнце (Хейро).

Цель: закреплять бег с увертыванием в рассыпную.

Дети, держась за руки, идут по кругу приставными шагами, руками делают взмахи вперед – назад и на каждый шаг говорят «Хейро». Ведущий – солнце сидит на корточках в середине круга. По сигналу солнце выпрямляется (вытягивает руки в стороны), дети разбегаются, а солнце их ловит. На сигнал «Раз, два, три, в круг беги» те, кого не запятнали, возвращается в круг.

Правила: не увернувшиеся остаются на своих местах; разбежаться только по сигналу.

Вариант: солнце не одно, а с 2-3 лучиками – ловишками.

19. Уголки.

Цель: закреплять умение перебегать с ускорением в определенном направлении, быстро ориентироваться в пространстве.

У всех детей, кроме водящего, свой уголок или кружок. Водящий в середине. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Мышка, мышка, отдай свой домик». Мышка говорит: «Не отдам». Водящий переходит к другому ребенку, а в это время все дети выбегают из своих уголков и меняются местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Тот, кто остался без уголка становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила: можно договориться за спиной у водящего о смене места; перебежать по 2-3 пары, но если звучит сигнал «кошка», то все меняются местами.

Вариант: 2 водящих.

1. Вербочка под ногами.

Цель: закреплять умение сочетать отталкивание и прыжок с приближением вервочки.

Дети стоят в 2 колонны, напротив каждой на расстоянии 4-6 м флажок. Первым в колоннах дают скакалки, они бегут до флажка, оббегают его и возвращаются назад, протягивают впереди стоящему ребенку один конец скакалки, сами держат за другой. Натянув скакалку не выше колен, проводят ее под ногами стоящих в колонне, дети перепрыгивают. Первый игрок остается в конце колонны, второй бежит к флажку.

Правила: стоять в колонне с дистанцией в один шаг; скакалку под ногами протягивать, чтобы не провисала.

Варианты: со скакалкой не бежать, а прыгать через нее; колонна перепрыгивает любым способом: двумя ногами, одной ногой.

2. Волк и овцы.

Цель: закреплять умение прыгать в длину с разбега.

В одной стороне зала «дом», в другой – «поле», посередине – «ров». Две длинные рейки кладут на кирпичики высотой 10-15 см на расстоянии 40-50 см друг от друга, в нем гуляет волк. По сигналу «Овцы в поле» овцы бегут и перепрыгивают через ров, в поле, пасутся там. Через несколько секунд по сигналу «Овцы домой» они возвращаются и с разбега перепрыгивают ров. В это время волк, не выходя из рва, старается поймать овец.

Правила: перепрыгивать с разбега: отталкиваться одной ногой, приземляться на обе ноги; волк ловит не выходя из рва.

Вариант: увеличить высоту и расстояние; 2 волка.

3. Классы.

Цель: закреплять умение рассчитывать силу толчка, чтобы приземляться в центр квадрата, прыгать легко, приземляться мягко на одну или обе ноги.

Дети по очереди бросают плоские предметы в квадраты, начиная с первого и если попадают, то впрыгивают в них на 1 ноге, останавливаются, встав на обе ноги, берут предмет и снова продолжают прыгать на 1 ноге без остановки все последующие классы. Выпрыгнув из последнего снова бросают предмет, но уже во второй класс. Делают прыжок в первый класс, оттуда во второй, останавливаются, берут предмет и продолжают прыжки до последнего класса.

Игры с прыжками

Правила: прыгать указанным способом, на линию не наступать, если наступил, то право игры передается следующему; если предмет не попал в класс, то право играть передается другому: если предмет попал на линию, начинать играть сначала.

Вариант: в 1 и 2 классы на одной ноге, в 3 и 4 на двух и т.д.

4. Кто сделает меньше прыжков.

Цель: закрепить умение сильно отталкиваться и мягко приземляться на обе ноги.

Дети стоят в шеренгу, на расстоянии 6 м линия, которую нужно достичь за меньшее количество прыжков. Считают прыжки сами дети.

Правила: ноги не расставлять, приземляться на обе ноги.

Вариант: прыгать на 1 ноге; прыгать не 1 шеренгой, а двумя или колоннами, чтобы можно было провести командное соревнование.

5. Кто дольше.

Цель: закрепить умение прыгать на скакалке любым способом.

Дети со скакалками становятся в одну шеренгу и начинают по сигналу прыгать любым способом. Тот, кто сбился делает шаг назад и продолжает прыгать, и так после каждого сбоя. После 10-20 с. игры подводятся итоги: кто сумел остаться на одной линии – тот самый ловкий.

Правила: не мешать другим; во время прыжков можно переходить с одного вида прыжков на другие.

Варианты: увеличить продолжительность прыжков; прыгать определенным способом.

6. Лягушки в болоте.

Цель: закреплять умение прыгать в длину с места на 2 ногах.

Прямоугольник – болото. С двух длинных сторон кочки (кружки) на расстоянии 50-60 см от болота. На них лягушки, журавль в гнезде в стороне. Лягушки произносят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

«Ква – ке – ке, ква – ке – ке,

Будет дождик на реке»

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду. В болоте ловить лягушек нельзя.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком на двух ногах; ловить лягушек можно на кочках и за границами болота.

Варианты: 2 журавля, увеличение расстояния от кочек до болота.

7. Не задень.

Цель: закреплять умение перепрыгивать в высоту с места.

Игры с прыжками

Играющие бегают по площадке, двое водящих с длинной веревкой переходят на противоположную сторону площадки, натянув веревку по всей ширине площадки на высоте 15-20 см от пола. Играющие, как только к ним приближается веревка, перепрыгивают через нее.

Правила: перепрыгивать любым способом, не задевая веревку.

Варианты: ведущие бегут с веревкой; 2 пары ведущих, продвигаются навстречу друг другу, встречаются на середине, затем расходятся на свои места.

8. Не оставайся на полу.

Цель: закреплять умение спрыгивать 2 ногами, мягко приземляться на обе ноги; запрыгнув на предмет, удержаться на нем.

По периметру зала расположены предметы высотой 25-30 см (скамейки, ящики и т.д.). Дети на них располагаются. Ловишка с повязкой на руке в центре. На сигнал «Играть» дети спрыгивают и бегают. По сигналу «Лови» дети взбираются на предметы, ловишка ловит тех, кто не успел запрыгнуть. Подсчитываются пойманные и из ловких выбирается ловишка. Пойманные включаются в игру.

Правила: спрыгивать с предметов, а не сшагивать; если место занято, не сталкивать детей, а искать свободное место; не бегать рядом с предметами.

Варианты: расставить предметы в разном порядке; перед сигналом «Лови» называть предметы, на которых можно прятаться; 2 ловишки.

9. Пробегай, не задевай и скорей звонок подай.

Цель: закрепить умение прыгать в высоту любым способом: отталкиваясь 1 или 2 ногами.

Дети стоят в две колонны. Перед ними на расстоянии 1,5-2 м 4 рейки, лежащие на кубках высотой 15-20 см с промежутком в 30-35 см, на расстоянии 2-3 м от последней рейки подвешены колокольчики, выше поднятой руки ребенка на 15-20 см. Дети в парах по сигналу бегут к колокольчикам, перепрыгивая через рейки, добрав до него подпрыгивают и звонят. Кто не сбил рейки и допрыгнул до колокольчика?

Правила: перепрыгивать рейки и подпрыгивать любым способом, реек не сбивать.

Варианты: увеличить высоту предметов и расстояние между рейками; командное соревнование.

10. С кочки на кочку.

Цель: закреплять умение прыгать легко, мягко приземляться точно в кружок, рассчитывать силу толчка.

Дети стоят в 4 команды: 2 с одной стороны зала, 2 – напротив на расстоянии 4-5 м. Между ними нарисованы кружки – кочки на расстоянии от 10 до 40 см. Первые в двух колоннах получают задание направиться на противоположную сторону, как только они оказываются на противоположной стороне – берегу, дети, стоящие

Игры с прыжками

первыми в этих колоннах начинают прыжками перебираться на противоположный берег. Перебравшиеся дети становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда колонны меняются местами.

Правила: если ребенок оступился, то начинает передвижение от берега; дети противоположной колонны начинают передвижение тогда, когда их рук коснулись перебравшиеся дети.

Варианты: прыгать на 2 ногах, на 1 ноге, с ноги на ногу; «кочки» расположить в шахматном порядке.

11. Сумей вскочить.

Цель: закреплять умение впрыгивать на возвышенность.

По площадке расставлены устойчивые пособия: бревна, скамейки, ящики. По сигналу дети выполняют прыжок на препятствие разными способами: с места на обе ноги, с 2-3 шагов.

Правила: впрыгивать по сигналу.

Варианты: увеличить высоту предметов; гулять на одной стороне площадки, а по сигналу бежать на другую и запрыгивать.

12. Удочка.

Цель: закреплять умение согласовывать энергичный толчок двумя ногами с вращением веревки.

Дети стоят по кругу, воспитатель – в центре круга. Он вращает «удочку» (веревка с привязанным на конце мешочком) над самой землей. Дети перепрыгивают удочку.

Правила: подпрыгивать на месте, не отходить от центра круга; удочку вращает воспитатель ритмично и на одной высоте.

Варианты: играть на выбывание; играть с отшагиванием (попался на удочку, шаг назад); между прыжками выполнять задания.

1. Белки в лесу.

Цель: закреплять умение взбираться и спускаться по гимнастической лестнице, не спрыгивать с последней рейки.

Белки на гимнастической лестнице, наклонных лестницах, пирамидах. На противоположной стороне – охотник. По сигналу «Берегись» все белки меняются местами: спускаются, перебегают, поднимаются. В это время охотник их ловит.

Правила: нельзя спрыгивать; каждый раз менять место. Пойманными считаются те, кого коснулся охотник, когда они были на полу, те, кто остался на местах. Выбор охотника из ловких.

Варианты: перебегать по доскам, скамейкам, дорожкам.

2. За флажком через препятствие.

Цель: закреплять умение подлезать, не касаясь рейки; перепрыгивать не сбивая веревку.

Дети стоят в 2-3 колонны. Против каждой колонны на расстоянии 2 м веревочка на высоте 30 см, через нее нужно перепрыгивать. На расстоянии 4 м рейка на высоте 50 см, под нее нужно подлезать. Преодолев препятствие нужно пробежать еще 2 м, взять флажок (флажки для каждого ребенка) и, минуя препятствия стороной, вернуться к своей команде. Подбежав, хлопнуть в ладони товарища, передав ему эстафету. Итог: чья колонна быстрее.

Правила: подлезать и перепрыгивать оговоренным способом; начинать движение после передачи эстафеты.

Варианты: вместо рейки – дуги, вместо веревочки – кубы.

3. Кот и мыши.

Цель: закреплять умение пролезать под препятствие, не касаясь спиной.

Мыши в норках: часть помещения, отгорожена лестницей, положенной на ребро или рейками, положенными на кубы. Кот на другой стороне площадки. Воспитатель говорит: «Кот мышей сторожит, притворился будто спит». Мыши, услышав эти слова, проползают между рейками лестницы, встают и начинают бегать в рассыпную. Воспитатель проговаривает: «Тише, тише, не шумите и кота не разбудите». Дети продолжают бегать. Звучит сигнал «Просыпается кот». Кот мяукает и бежит ловить мышей. Мыши прячутся в норки.

Правила: кот ловит после слов «мяу», мыши убегают после слов «кот просыпается». Выбор кота из ловких.

Варианты: с обеих сторон площадки норки, кот посередине; 2 кота по обеим сторонам площадки.

4. Кто скорее через обруч к флажку.

Цель: закреплять умение пролезать в обруч сверху вниз или снизу вверх.

Дети стоят в 3-4 колонны. Напротив каждой лежит обруч на расстоянии 3-4 м, на таком же расстоянии стоят флажки. По сигналу первые дети бегут, пролезают в обруч. Кладут обруч на место и бегут к флажку, поднимают его над головой.

Отмечается, кто прибежал первым. Дети возвращаются в конец колонны и бегут следующие дети.

Правила: обруч класть, а не бросать; пролезать оговоренным способом; возвращаться назад по внешней стороне колонны.

Варианты: 2 обруча – в один пролезать сверху, в другой снизу; командное соревнование.

5. Кто скорее через скамейку к флажку.

Цель: закреплять умение перелезть через скамейку «перевалом».

Дети стоят в 2 колонны. Перед каждой колонной препятствие на высоте бедра детей, которое дети по очереди преодолевают «перевалом». Затем бегут к флажку, оббегают его и возвращаются назад. Кто первый прибежит, тот получает флажок. Выигрывает команда, получившая больше флажков.

Правила: преодолевать препятствие одним из 3 способов или оговоренным заранее.

Варианты: 2 скамейки для перелезания.

6. Медведи и пчелы.

Цель: закреплять умение взбираться и спускаться по гимнастической лестнице, не спрыгивая.

Улей – гимнастическая стенка на одной стороне площадки; луг на другой. В стороне медвежья берлога. Играющие делятся: 1\3 – медведи, 2\3 – пчелы. По сигналу «Пчелы на луг» пчелы спускаются с лестницы и летят на луг за медом. Медведи бегут и забираются в улей, лакомятся медом. На сигнал «Медведи», они спускаются и бегут в берлогу, пчелы летят в улья и жалят не успевших убежать медведей. Подсчитывается количество пойманных и следующая 1\3 из пчел становятся медведями. Играют 3, 6, 9 раз.

Правила: с лестницы не спрыгивать, а спускаться до последней рейки, жалить – касаясь рукой.

Варианты: медведям прикрепляются ленточки, которые вытягивают пчелы; изменять расположение луга и берлоги.

7. Мыши в кладовой.

Цель: закреплять умение пролезать любым способом, не касаясь веревки (дуги...)

На одной стороне площадки за линией норки для мышей, посередине площадки натянута веревка высотой 40 см, за ней кладовая. В стороне кошка. По сигналу «Кошка спит» мыши бегут в кладовую, подлезая под веревку. В кладовой бегают, ищут сухарики – присаживаются. По сигналу «Кошка проснулась» убегают из кладовой.

Правила: подлезать не задевая веревку, убегать по сигналу, выбирать кошку из ловких.

Варианты: посередине стоит дуга, лестница, поставленная на ребро; 2 кошки (с двух сторон).

8. Перелет птиц.

Цель: закреплять умение взбираться и спускаться по лестнице, не пропуская реек, любым способом.

Гимнастическая стенка – деревья, дети – птицы. Птицы летают по площадке, на сигнал «Буря» бегут к лестнице и взбираются на нее. По сигналу «Буря прошла» дети спускаются с лестницы и летают по площадке.

Правила: взбираться на лестницу, не толкаясь; спускаться до последней рейки, не спрыгивать.

Варианты: использовать для влезания башенки, наклонные лестницы; ввести ловишку.

9. Пожарные на учении.

Цель: закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице, не пропуская реек любым способом.

На каждом пролете гимнастической лестницы подвешены колокольчики на одинаковой высоте. Напротив каждого пролета на расстоянии 4-5 м стоят команды детей. По сигналу воспитателя первые дети бегут к лестнице, влезают и звонят в колокольчики. Воспитатель отмечает, кто позвонил первым. Затем дети спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих сумели позвонить первыми.

Правила: с лестницы спускаться до последней рейки, не спрыгивать; забираться любым способом, не пропуская реек.

Вариант 2.

Цель: закреплять умение ползать по скамейке или наклонной доске на животе, подтягиваясь руками.

К гимнастической лестнице поставлены наклонные доски. Дети подтягиваются руками, лежа на животе. Берутся за рейку, встают на перекладину или доску и звонят в колокольчик.

Правила: подтягиваться руками, ноги к скамейке или доске плотно прижаты.

10. Пролезай – убегай.

Цель: закреплять умение пролезать в обруч любым способом.

Дети стоят в 2 шеренги. Первая стоит вдоль стены, другая, с обручами в руках, напротив первой посередине зала. У противоположной стены линия. Дети с обручами становятся на колени, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу воспитателя «В обруч быстро пролезай и быстрее убегай» дети, стоящие у стены, бегут к обручам, пролезают любым способом и бегут за линию. Дети, державшие обручи, кладут их на пол, встают и разгоняют детей первой шеренги. Подсчитывается количество пойманных детей и шеренги меняются местами. Итог – чья шеренга ловкая.

Правила: пролезать любым способом в обруч; обруч класть на место, не бросать.

Варианты: дети не кладут обручи, а ими ловят, надевая обруч сверху.

11. С мячом под дугой.

Цель: закреплять умение ползти на четвереньках, толкая головой набивной мяч; рассчитывать силу толчка, чтобы мяч не укатывался далеко.

Дистанция 8 м на ней 4-5 препятствий высотой 40-50 см (дуги, рейки, веревки). Несколько детей встают на четвереньки, перед каждым набивной мяч. По сигналу ползут, толкая мяч головой, проползают под препятствиями. Доползая до финиша, встают и поднимают мяч над головой.

Правила: мяч толкать не очень далеко и сильно; дугу не задевать; брать мяч в руки только у финишной линии.

1. Брось за флажок.

Цель: закреплять умение бросать мешочек одной рукой из-за спины через плечо.

Дети стоят в 2 шеренги парами друг за другом. На расстоянии 4-6 м стоят флажки. Дети первой шеренги по сигналу бросают мешочки с песком за флажки. Отмечается место самого дальнего броска. Дети бегут, берут мешочки и передают своей паре. Бросает следующая шеренга и сравнивается какая шеренга бросила дальше.

Правила: бросать мешочек одной рукой из-за спины через плечо.

Варианты: увеличить расстояние; отмечать все места падений мешочков первой шеренги, чтобы сравнить с результатами второй.

2. Встреча.

Цель: закреплять умение прицеливаться и прокатывать мяч по прямой, энергично выполняя толчок.

Дети стоят в шеренгах друг напротив друга на расстоянии 4-6 м. По сигналу все одновременно прокатывают мячи так, чтобы они встретились. Та пара, у которой мячи встретились, выигрывает.

Правила: пары стоят друг против друга.

Варианты: увеличить расстояние; пара, у которой встретились мячи, делает шаг вперед, пока не сойдутся на середине поля.

3. Вызови по имени.

Цель: закреплять умение ловить мяч летящий сверху, делая несколько шагов вперед.

Дети делятся на группы по 4-5 человек и образуют круги. В центре кругов водящий с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч вверх и называют по имени ребенка, который должен его поймать. Поймавший занимает место водящего. Выигрывает та группа, которая меньше уронит мяч на землю.

Правила: мяч подбрасывать вертикально вверх, всем стоять на одинаковом расстоянии.

Варианты: увеличить диаметр круга; ходить или бегать по кругу, ожидая вызова.

4. Займи свободный кружок.

Цель: закреплять умение перебрасывать мяч 2 руками от груди.

В разных местах площадки на расстоянии 1,5-2 м один от другого чертятся кружки d-50 см. Дети, стоя в кружках, перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий передвигается между кружками стараясь поймать мяч. Если это удастся, по свистку дети меняются кружками, в это время водящий тоже занимает кружок. Оставшийся без кружка становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила: перебрасывать мяч 2 руками от груди; если мяч никто не поймал смена кругов.

Варианты: увеличить расстояние между кружками; ввести 2 мяча.

5. Играй, мяч не теряй.

Цель: закреплять умение управлять мячом, играть с ним не мешая товарищам, быстро реагировать на сигнал.

Дети стоят свободно на площадке и играют с мячом (отбивание, подбрасывание и ловля, ведение, броски в корзину). По сигналу воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: с мячом не стоять; мяч не ронять; друзьям не мешать.

Варианты: воспитатель называет конкретные движения с мячом, играть со штрафными очками.

6. Кегли.

Цель: закреплять умение прицеливаться и энергично прокатывать мяч по прямой, направляя его одной рукой.

Дети стоят в 2 колонны, на расстоянии 3-4 м от них стоит ряд кеглей (5-7) на расстоянии 5 см друг от друга. Дети по очереди из колонны выходят и с силой катят шар, стараясь сбить кегли. Сбитые кегли убираются. Чья колонна быстрее собьет кегли.

Правила: шар катить, не бросать.

Варианты: увеличить расстояние до кеглей, между кеглями; расставить кегли в виде фигуры; изменить и.п. (стоя на колене, спиной к кеглям и т.д.)

7. Куропатки и охотники.

Цель: закреплять умение бросать мяч одной рукой снизу.

Дети – куропатки бегают по полю. Охотники – 3 ребенка сидят в засаде. На сигнал «Охотники» куропатки прячутся за кустами (линией), охотники бросают мячи в ноги убегающих. На сигнал «Охотники ушли» игра продолжается.

Правила: стрелять в ноги убегающим одной рукой снизу.

Варианты: охотники в разных местах; увеличить каждому количество мячей; увеличить расстояние до кустов.

8. Мяч водящему.

Цель: закреплять умение бросать мяч в руки товарищу, рассчитывая силу броска и траекторию полета.

Дети стоят в 2-3 колонны, на расстоянии 2-3 метра от каждой колонны стоит водящий. Водящий бросает мяч первому игроку своей колонны. Тот, поймав мяч, возвращает мяч водящему, а сам перебегает в конец колонны. После того, как все дети бросят мяч, выбирают новых водящих.

Правила: если ребенок не поймал мяч, водящий бросаем ему еще раз.

Варианты: ловить определенным способом; перебегать не в конец колонны, а за водящего; увеличить расстояние.

9. Охотники и зайцы.

Цель: закреплять умение бросать мяч одной рукой снизу в ноги бегущим.

На одной стороне площадки место для охотников, на другой – домики зайцев (2-3 зайца в домике). По сигналу «Зайцы» они выпрыгивают и прыгают по полянке на 2 ногах. По сигналу «Охотники» зайцы убегают в домики, охотники бросают мячи в ноги убегающим. Подсчитываются «убитые» зайцы. Из ловких зайцев выбираются новые охотники.

Правила: бросать мяч одной рукой снизу в ноги бегущим; прыгать по всей полянке.

Варианты: увеличить расстояние от полянки до домиков, количество охотников; охотники располагаются в разных местах.

10. Перебежки.

Цель: закреплять умение бросать мяч одной рукой снизу в ноги бегущим.

На противоположных концах площадки на расстоянии 5-6 м друг от друга расположены «города». Вдоль одной из сторон перпендикулярно «городам» проводится черта, на ней стрелки. Дели делятся на 2 команды: первая – стрелки, вторая – дети. Дети встают вдоль линии любого «города» и по сигналу «Беги» перебегают в другой город. Стрелки выбивают мячом в ноги бегущим. В чьей команде больше метких.

Правила: бросать мяч одной рукой снизу в ноги бегущим; если мяч после отскока попал в ребенка, он засчитывается как попадание.

Варианты: стрелкам по 2 мяча.

11. Попади в круг.

Цель: закреплять умение рассчитывать силу и угол броска так, чтобы мяч можно было поймать партнеру.

Дети стоят на расстоянии 4-5 м в две шеренги. Посередине между парами лежат обручи. Дети одной шеренги бросают мячи одной рукой от плеча в обруч так, чтобы они отскакивали и дети второй команды поймали мячи. Какая пара выигрывает.

Правила: бросать указанным способом; бежит за мячом тот, кто не поймал.

Варианты: увеличить расстояние, количество бросков; изменить способ броска, и.п.

12. Проведи мяч, не задев кеглю.

Цель: закреплять умение отбивать мяч на каждый шаг правой рукой у правой ноги, левой – у левой; правильно накладывать руку на мяч.

Дети стоят в две колонны в противоположных сторонах зала напротив друг друга (расстояние 4-6 м). Между ними стоят 4-6 кеглей. Первые получают мячи и обводят кегли. Дойдя до другой колонны передают мяч и встают в конец колонны. Игра закончена, когда колонны поменялись местами.

Правила: мяч отбивать любой рукой; доводить мяч до черты; потеряв мяч начинать с того же места.

Варианты: увеличить расстояние, количество кеглей; кегли в шахматном порядке; вести определенной рукой.

13. Сбей кеглю.

Цель: закреплять умение прицеливаться и энергично прокатывать мяч по прямой, направляя его одной или двумя руками.

Дети в 2 шеренги. Напротив каждой пары на расстоянии 3-5 м стоит кегля. Дети первой шеренги прокатывают мяч, подсчитываются упавшие кегли. Они же ставят кегли и приносят мячи второй шеренге. В чьей шеренге больше метких.

Правила: мяч катить по полу; действовать по сигналу; за черту не заходить; катить указанным способом.

Варианты: разные и.п.; прокатывать мяч одной рукой, двумя, ногой.

14. Сбей мяч.

Цель: закреплять умение прицеливаться и энергично бросать мешочек одной рукой снизу по прямой.

Дети в 2 шеренги. Напротив каждой пары на расстоянии 3-5 м лежат кольца от серсо, на них большие мячи. Дети первой шеренги бросают мешочки с песком одной рукой снизу. Поднимают сбитые мячи и подсчитывают. Передают мешочки детям второй шеренги. В чьей шеренге больше мячей, метких детей.

Правила: бросать определенным способом одной рукой, по сигналу; не заходить за линию, бежать за мешочком по сигналу.

Варианты: увеличить расстояние, уменьшить объем мячей; мячи разложить на скамейке.

15. Школа мяча.

Цель: закреплять умение ловить мяч одной или двумя руками, рассчитывать траекторию полета.

Подбросить мяч вверх и поймать одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Тоже через отскок мяча от пола, через хлопок. Ударить мяч о стену бросая из-за спины, головы, из-под ноги, из под руки и поймать его.

В парах: ударить о стену, чтобы мяч отскочил партнеру.

