



## Подвижные игры подготовительная группа

### «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.

### «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 захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

### «Мы весёлые ребята»

*Цель:* учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

*Ход игры:*

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

*Варианты:* дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

### «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.

### «Перебежки»

*Цель:* развитие выносливости детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

*Ход игры:*

На расстоянии в 40-50 м. друг от друга чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

*Примечание:* так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей, чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

### «Два Мороза»

*Цель:* учить детей перебегать враспынную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

*Ход игры:*

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз- красный нос, он говорит:

*«Я Мороз – Красный нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь дороженьку пуститься?»*

Дети отвечают хором:

*«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»*

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

*Варианты:* игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

*Мы два брата молодые,*

*Я Мороз - Синий нос.*

*Два мороза удалые,*

*Кто из вас решится*

*Я Мороз-Красный нос,*

*В путь-дороженьку пуститься?»*

### «Бездомный заяц»

*Цель:* учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

*Ход игры:*

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

*Варианты:* дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.



## ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

### «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).

### «Классы»

*Цель:* развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

*Ход игры:*

На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.

*Первый вариант* игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.



## ИГРЫ С ПОДЛЕЗАНИЕМ, ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

### «Перелет птиц»

*Цель:* совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

*Ход игры:*

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3—4 ребенка на пролете). *Правила:* бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

### «Кролики»

*Цель:* закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10 см, развивать ловкость.

*Ход игры:*

Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч.

*Правила:* кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.



## НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### «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.

### «Чурилки»

*Цель:* воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

*Ход игры:*

Играющие выбирают двоих детей. Одному завязывают платком глаза, другому дают бубен (или колокольчик); затем ведут вокруг них хоровод и поют:

*Колокольцы, бубенцы,*

*Раззвонились удалцы.*

*Диги-диги-диги-дон,*

*Отгадай, откуда звон?*

После этих слов игрок с бубном начинает звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать.

Как только жмурка поймает его, их меняют другие игроки. Игра продолжается.

**«Угадай, кто зовёт?»**

*Цель:* развивать у детей тембровый слух. Упражнять в умении самостоятельно начинать движение и заканчивать его.

*Ход игры:*

Дети стоят в кругу. В центре водящий – «медведь». Дети идут по кругу и поют:

*Медведь, медведь,  
Мы к тебе пришли,  
Мы к тебе пришли,  
Медку принесли.*

«Медведь» ходит вперевалочку.

Дети протягивают руки вперед, ладошками вверх, предлагают медведю мёду.

*Медведь, медведь,  
Получай-ка мёд,  
Получай-ка мёд,  
Угадай, кто зовёт?*

«Медведь» кушает мед.

Медведь закрывает глаза. Взрослый предлагает (показывая на ребенка) позвать медведя. Ребенок, кого выбрали, говорит: «Медведь!». «Медведь» старается угадать того, кто его позвал.

**«Колечко»**

*Цель:* воспитывать любовь к фольклору, развивать саморегуляцию и произвольность поведения.

*Ход*

*игры:*

Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает: «Я по горенке иду, колечко несу! Угадайте-ка, ребята, где золото упало?».

Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:

*Колечко, колечко,  
Выйди на крылечко!*

*Кто с крылечка сойдет,  
Тот колечко найдет!*

Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру.

## ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

### «Сбей кеглю»

*Цель:* учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

*Ход игры:*

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

*Варианты:* бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

### «Мяч водящему»

*Цель:* учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

*Ход игры:*

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

*Варианты:* мяч водящий бросает не по порядку, а в разноряд, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

### «Школа мяча»

*Цель:* закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

*Ход игры:*

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

### «Серсо»

*Цель:* учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

*Ход игры:*

Играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

*Варианты:* при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.





## ЭСТАФЕТЫ

### «Дорожка препятствий»

*Цель:* продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

*Ход игры:*

Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролезть под дугами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

*Правила:* следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

### «Быстрая команда»

*Цель:* развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

*Ход игры:*

Две равные по количеству участников команды строятся на старте. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, стартует следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.



## ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ

### «Кто быстрее?»

*Цель:* развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

*Ход игры:*

В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

*Варианты:* прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

### «Кто выше?»

*Цель:* обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

*Ход игры:*

Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

### «Кольцебросы»

*Цель:* учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

*Ход игры:*

Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

*Варианты:* дети встают у второй линии и бросают кольца оттуда. Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.