


*Карточка подвижных игр
старшая группа*



- 
1. «Мы весёлые ребята»
 2. «Мышеловка»
 3. «Карусель»
 4. «Ловишки - перебежки»
 5. «Хитрая лиса»
 6. «Караси и щука»
 7. «Бездомный заяц»
 8. «Сделай фигуру»
 9. «Уголки»
 10. «Затейники»
 11. «Гуси - лебеди»
 12. «Ловишки» (с ленточками)
 13. «Зима и лето»
 14. «Мороз – красный нос»
 15. «Коршун и наседка»
 16. «Встречные перебежки»
 17. «Пустое место»
 18. «Ловишки»
 19. «Парный бег»
 20. «Краски»
 21. «С кочки на кочку»
 22. «Удочка»
 23. «Не оставайся на полу»
 24. «Кто скорее до флажка»
 25. «Белки в лесу»
 26. «Мяч водящему»
 27. «Охотники и зайцы»
 28. «Сбей кеглю»
 29. «Школа мяча»
 30. «Подбрось - поймай»
 31. «Охотники и звери»
 32. «Мяч через сетку»
 33. «Попади в обруч»
 34. «Серсо»
 35. «Брось за флажок»
 36. «Шарик с горки»
 37. «Поймай мяч»
 38. «Кольцебросы»
 39. «Пожарные на учении»
 40. «Медведи и пчёлы»

«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 выпускает одну перебежку.

вариант.

Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными способами бега.

«Карусель»

Цель: учить детей ходить и бегать с замедлением и замедлением темпа по кругу в соответствии с текстом. Развивать умение двигаться по кругу по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Ход игры:

Дети образуют круг, держась за шнур, правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым хором:

«Еле, еле, еле, еле,

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать по сцепленным рукам 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 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 на другую сторону. 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.

«Ловишки - перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую с увёртыванием, формировать умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне также проведена черта. Сбоку стоит Ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три беги!»-дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит.

завертелись карусели,
а потом кругом, кругом,
всё бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2-3 круга,
воспитатель останавливает их и подаёт
сигнал к изменению направления движения.

Игроки поворачиваются кругом и
захватив шнур другой рукой,
продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем
воспитатель вместе с детьми произносит;

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно
замедляется. При словах «Вот и кончилась
игра!» дети останавливаются, кладут на
пол шнур и расходятся по всей
площадке.

вариант.

Дети держатся за руки, идут по кругу в
одном направлении, затем в другом.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать
по рассыпанной, по сигналу прятаться за
камешки, приседая на корточки. Развивать
ловкость, быстроту, ориентировку в
пространстве.

Ход игры:

Один ребёнок выбирается щукой, остальные
делятся на две группы. Одна из них
образует круг – это камешки, другая –
караси, которые плавают внутри круга.
Щука находится за пределами круга. По
сигналу воспитателя – щука – она быстро
бежит в круг, стараясь поймать карасей.
Караси спешат занять место за кем-нибудь из
спасающихся и присесть за камешки.
Пойманные караси уходят за круг и
исчисляются. Игра повторяется с другой
группой.

вариант

Караси плавают не только в кругу но и
между камней, щука находится в стороне.
Можно выбрать две щуки.

После 2-3 перебежек ловишки
выбирают из самых ловких и быстрых
детей, которые не были пойманы.

2 вариант.

Дети перебегают разными видами бега.

«Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать, не
наталкиваясь друг на друга, действовать
по сигналу, ориентироваться на
площадке. Развивать ловкость
и быстроту.

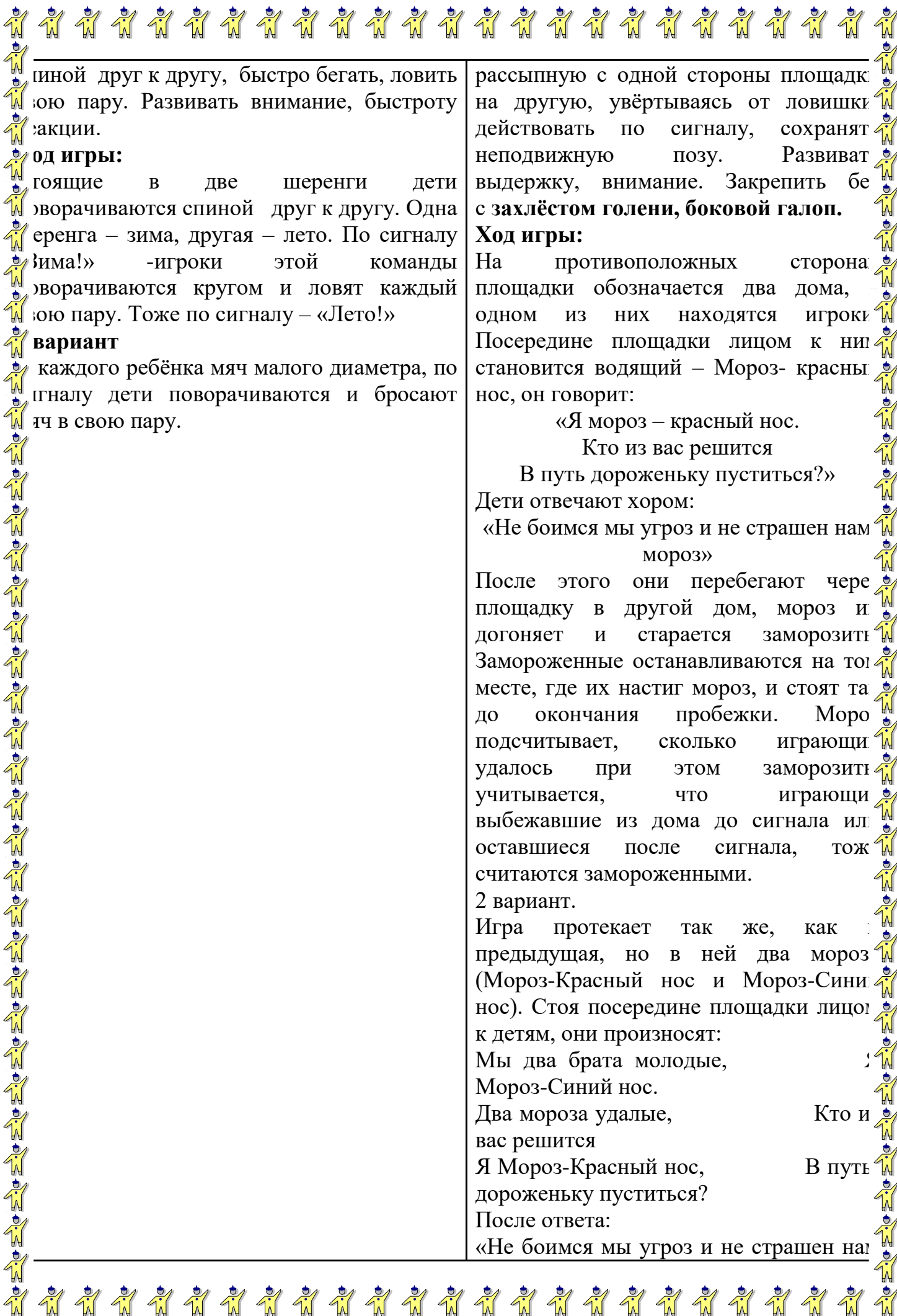
Ход игры:

Игроки стоят по кругу, на расстоянии
одного шага один от другого.
Воспитатель просит всех закрыть
глаза. Дети закрывают глаза,
воспитатель обходит круг – за спиной
детей и дотрагивается до одного из
детей, который и становится хитрой
лисой. Затем воспитатель предлагает
открыть глаза и внимательно
посмотреть кто из них лиса - не выдаст
ли она себя чем-нибудь.

Игроки три раза спрашивают
небольшими промежутками – сначала
тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где
ты?» при этом все смотрят друг на
друга.

	<p>Когда все игроки, в том числе и лиса третий раз произнесут – хитрая лиса где ты? Хитрая лиса выпрыгивает в центр круга поднимает руку вверх и говорит «Я здесь!» все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется.</p> <p>2 вариант. Можно выбрать 2-4 лисы, и бегать по площадке разными видами бега.</p>
<p align="center">«Бездомный заяц»</p> <p>Цель: учить детей бегать быстро, стараясь не трогать домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>Ход игры: Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встает в свой. Бездомный заяц бежит от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда бывший в кружке заяц должен сейчас же бежать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.</p> <p>2 вариант. Дети образуют круг взявшись за руки по 3-4 ребенка, а в центре такого круга стоят зайцы.</p> <p>3 вариант Дети стоят в кругах нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются местами – перебегают из одного в другой, охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.</p>	<p align="center">«Сделай фигуру»</p> <p>Цель: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.</p> <p>Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает те чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.</p> <p>2 вариант. Можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее, сложнее, тех кто каждый раз придумывает новые фигуры.</p>
<p align="center">«Уголки»</p> <p>Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>Ход игры: Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит</p>	<p align="center">«Затейники»</p> <p>Цель: учить детей ходить по кругу взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.</p> <p>Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга</p>

<p>кому – либо и говори, Мышка, мышка дай мне свой уголок». Та отказывается. водящий идёт с теми же словами к другому. это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если же ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.</p> <p>вариант. 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.</p>	<p>образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:</p> <p>«Ровным кругом друг за другом мы идём за шагом шаг.</p> <p>Стой на месте дружно вместе Сделаем вот так...»</p> <p>Дети останавливаются, опускают руки, затем показывается какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим.</p>
<p align="center">«Гуси - лебеди»</p> <p>Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не пятнать. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.</p> <p>Ход игры:</p> <p>На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух гонит гусей на луг, они пасутся и жуют.</p> <p>Пастух: гуси, гуси!</p> <p>Гуси: останавливаются и отвечают хором: -га-га.</p> <p>Пастух: есть хотите!</p> <p>Гуси: да, да, да!</p> <p>Пастух: так летите же домой.</p> <p>Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не скажет нас домой, зубы точит съест нас нечет.</p> <p>Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!</p> <p>Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.</p>	<p align="center">«Ловишки» (с ленточками)</p> <p>Цель: учить детей бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве умение менять направление.</p> <p>Ход игры:</p> <p>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 старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.</p> <p>2 вариант</p> <p>чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.</p>
<p align="center">«Зима и лето»</p> <p>Цель: учить детей строиться в 2 шеренги</p>	<p align="center">«Мороз – красный нос»</p> <p>Цель: учить детей перебегать</p>



иной друг к другу, быстро бегать, ловить
ую пару. Развивать внимание, быстроту
акции.

ход игры:

гоющиеся в две шеренги дети
оворачиваются спиной друг к другу. Одна
еренга – зима, другая – лето. По сигналу
«Зима!» -игроки этой команды
оворачиваются кругом и ловят каждый
ую пару. Тоже по сигналу – «Лето!»

вариант

каждого ребёнка мяч малого диаметра, по
гналу дети поворачиваются и бросают
ч в свою пару.

рассыпную с одной стороны площадк
на другую, увёртываясь от ловишки
действовать по сигналу, сохраняют
неподвижную позу. Развиват
выдержку, внимание. Закрепить бе
с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторона
площадки обозначается два дома,
одном из них находятся игроки
Посередине площадки лицом к ни
становится водящий – Мороз- красны
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 чере
площадку в другой дом, мороз и
догоняет и старается заморозити
Замороженные останавливаются на то
месте, где их настиг мороз, и стоят та
до окончания пробежки. Моро
подсчитывает, сколько играющи
удалось при этом заморозити
учитывается, что играющи
выбежавшие из дома до сигнала ил
оставшиеся после сигнала, тож
считаются замороженными.

2 вариант.

Игра протекает так же, как
предыдущая, но в ней два мороз
(Мороз-Красный нос и Мороз-Сини
нос). Стоя посередине площадки лицо
к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые,

Кто и

вас решится

Я Мороз-Красный нос,

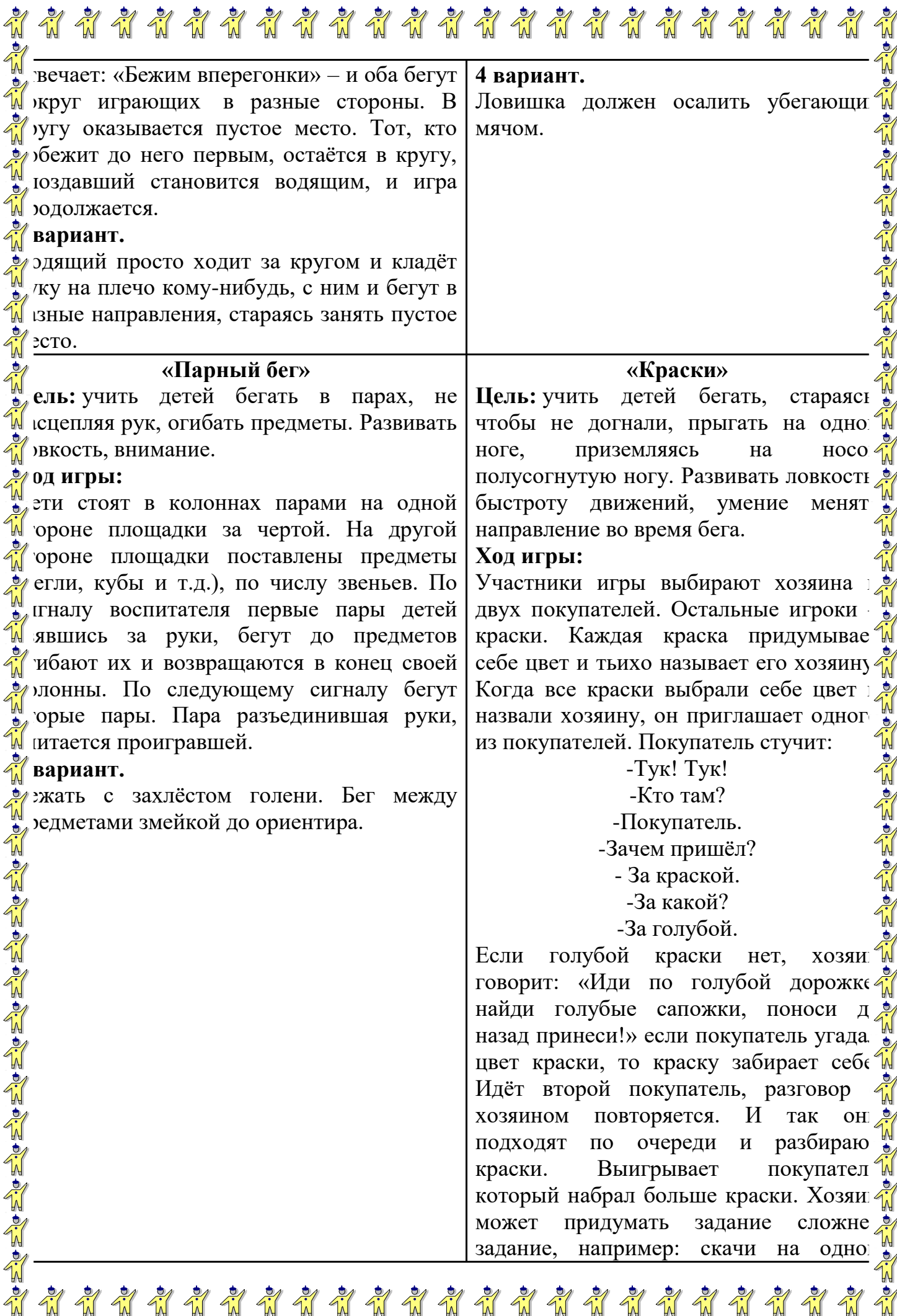
В путь

дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен на

	<p>мороз» все дети перебегают в другой дом, а об мороза стараются их заморозить.</p>
<p>«Коршун и наседка» Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость. Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из которых выбирают коршуном, другого – наседкой. Остальные дети – цыплята, они держатся за наседку, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне от цыплят коршуна. По сигналу он вылетает из колонны и старается поймать цыплёнка, находящегося в колонне последним. Наседка протягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются вслед за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в логово коршуна. вариант. Если детей много можно играть двумя группами.</p>	<p>«Встречные перебежки» Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Ход игры: Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линией в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей в руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущий коснется к ним рукой. Тот, кто коснулся, бежит на другую сторону поворачивается и поднимает руку вверх 2 вариант. Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.</p>
<p>«Пустое место» Цель: учить детей быстро бегать и перебежки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание. Ход игры: Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит: «Вокруг домика хожу, и в окошечки гляжу, к одному я подойду, и тихонько постучу». После слов постучу, водящий танцует, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди отвечает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу отвечает: «Зачем пришёл?» водящий</p>	<p>«Ловишки» Цель: учить бегать по площадке в рассыпную с увёртыванием. Развивать умение действовать по сигналу ловкость, быстроту движений. Ход игры: Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови! – все дети разбегаются по площадке увёртываясь от ловишки. Тот кто Ловишка запятнал отходит в сторону. 2 вариант. Ловишка не может ловить того кто успел присесть. 3 вариант. Нельзя ловить того кто успел остановиться и встать на одну ногу.</p>



вечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто убежит до него первым, остаётся в кругу, прозванный становится водящим, и игра возобновляется.

вариант.

Водящий просто ходит за кругом и кладёт мяч на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

4 вариант.

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не сцепляя 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 (блины, 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 другие пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

вариант.

Бегать с заклёстом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Краски»

Цель: учить детей бегать, стараясь чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

- Тук! Тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришёл?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке найди голубые сапожки, поноси до магазина и назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее, например: скачи на одной ноге.

	<p>ножке по красной дорожке. 2 вариант. Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. (последним хлопком ребёнок изображавший краску убегают покупатель догоняет его и, поймав отводит в условленное место.</p>
<p>«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 выставляют и приземляются мягко на обе ноги. вариант. увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков)</p>	<p>«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 кочках 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 другой берег. Тот кто оступился, остаётся на болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание воспитатель назначает кому выводит детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота. 2 вариант. Соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».</p>
<p>«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.</p>	<p>«Не оставайся на полу» Цель: учить детей бегать по залу в рассыпанную, запрыгивать на кубышки скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.</p>



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. Прописав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

вариант.
У тех детей кого поймали выходят из игры, пока не останутся самые ловкие.

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

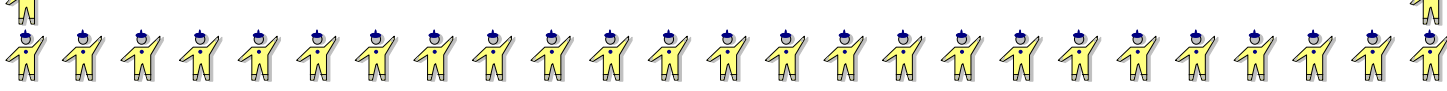
Ход игры:
Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются 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.

«Медведи и пчёлы»
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, кубе 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.
Следить, чтобы с гимнаст. Стенки нужно слезать не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутые ноги.

«Кто скорее до флага»
Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным

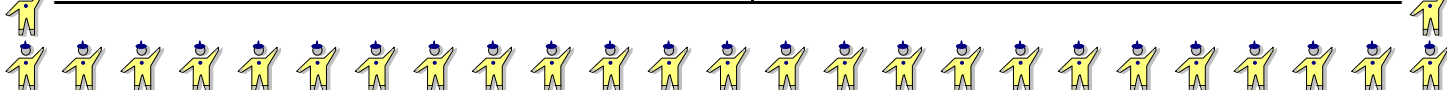
«Белки в лесу»
Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, не спрыгивая. Развивать





<p>особом, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</p> <p>ход игры:</p> <p>ети распределяются на три колонны уровню. На расстоянии 2м от исходной арты 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.</p> <p>вариант</p> <p>водится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.</p>	<p>укреплять мышцы плечевого пояса. Воспитывать интерес в подвижных играх.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Выбирается охотник, все остальные дети – белки они сидят на «деревьях» гимнастической стенке, скамейках, досках положенные на крупные кубы. По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие, в это время охотник дотрагивается до них рукой. Пойманными считаются белки, осясанные охотником, а также те которые остались на прежних местах они отходят в домик к охотнику.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Охотник пятнает белок мячом, можно выбрать 2-3 охотника.</p>
--	---

<p style="text-align: center;">«Мяч водящему»</p> <p>Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. бросать мяч двумя руками от груди. развивать глазомер, моторику рук, ловкость, точность броска.</p> <p>ход игры:</p> <p>ети делятся на 2-3 группы и устраиваются 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 обойдет всех игроков, водящий поднимает его над головой и говорит: «Готово!»</p> <p>вариант.</p> <p>Мяч водящий бросает не по порядку, а вразнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.</p>	<p style="text-align: center;">«Охотники и зайцы»</p> <p>Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.</p> <p>Ход игры:</p> <p>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, затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на одно 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 попадает считаются подстреленными, и охотник забирает их в свой дом.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.</p>
---	--



«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбивать 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 их ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от их обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбивать кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, толкать ногой.

«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 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 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.

«Подбрось - поймай»

Цель: учить детей подбрасывать теннисный мяч и ловить его, прокатывать товарищу. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Ход игры:

Дети становятся в две шеренги, на расстоянии 3м. в одной шеренге у всех мячики. По сигналу дети одновременно подбрасывают шарик вверх и ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают тоже самое.

Вариант.

Сложнение: при подбрасывании мяча выполнять хлопки, повернуться вокруг себя, бросать одной рукой ловить другой.

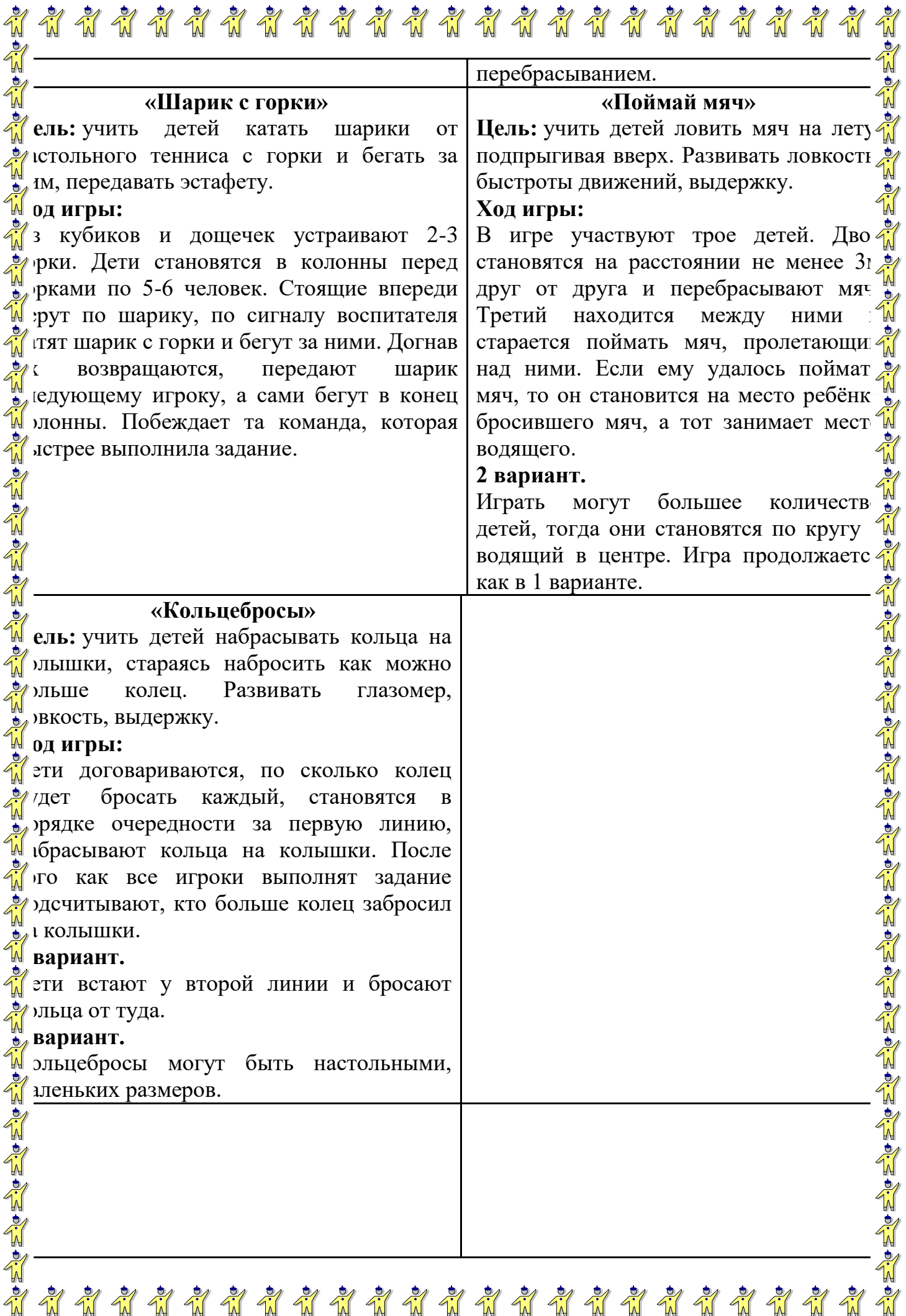
«Охотники и звери»

Цель: учить детей бросать маленькие мячи, стараясь попасть в зверей. Выполнять имитационные движения изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй. Круг делится на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг друга мячи и стараются попасть им в ноги убегающих и увертывающихся зверей. Тот кого заденет мяч считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

<p align="center">«Мяч через сетку»</p> <p>Цель: учить детей перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди и из-за головы ловить его. Развивать ловкость, точность броска, глазомер.</p> <p>Ход игры: Дети (2-4) становятся по обе стороны сетки на расстоянии 1,5 м., сетка натянута на 15 см. выше поднятой руки ребёнка. Дети перебрасывают мяч через сетку друг другу из-за головы двумя руками, от груди двумя руками. Если играют четверо, то один ребёнок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его своему соседу, а тот бросает снова через сетку.</p> <p>2 вариант. В эту игру можно ввести счёт. На какой стороне мяч меньше падал на пол, та сторона выиграла.</p>	<p align="center">2 вариант мячей может быть 2-3.</p> <p align="center">«Попади в обруч»</p> <p>Цель: учить детей метать мешочки песком в горизонтальную цель, правой или левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.</p> <p>Ход игры: Дети стоят по кругу диаметром 8-10 м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.</p> <p>2 вариант. Забрасывать мешочки двумя одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.</p>
<p align="center">«Серсо»</p> <p>Цель: учить детей бросать деревянные кольца (или кольца из пластика), стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.</p> <p>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.</p> <p>2 вариант При большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м.</p>	<p align="center">«Брось за флажок»</p> <p>Цель: учить детей метать мешочки песком в горизонтальную цель, правой или левой рукой из-за головы стараясь чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Ход игры: Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м. 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.</p> <p>2 вариант. Можно мешочки передавать своей паре.</p>





Подвижные игры

Подготовительная группа

Игры с бегом

1. Горелки.
2. Ловишки (с ленточками).
3. Мороз – красный нос.
4. Коршун и наседка.
5. Быстро возьми.
6. Чья колонна быстрее построится.
7. Совушка.
8. Пятнашки.
9. Бег шеренгами.
10. Догони соперника.
11. Перемена мест.
12. Собери флажки.
13. Будь внимателен.
14. Салки – не попади в болото.
15. Жмурки.
16. Салки со скакалкой.
17. Перемени предмет.
18. Догони свою пару.
19. Второй лишний.
20. Простые ловишки.
21. Верёвочка.
22. Эстафета парами.
23. Ослик.

Игры с прыжками.

1. Не попадись.
2. Лягушки и цапля.
3. Не наступи.
4. Волк во рву.
5. Прыгни – повернись.
6. Будь ловким.
7. Прыгни – присядь.
8. Сильный удар.
9. Пингвины с мячом.
10. Загони льдинку.
11. Перелёт птиц.
12. Не оступись.
13. Прыжковая эстафета.
14. Волшебная скакалка.



15. Бочком.

16. Бег в мешке.

17. Волки и овцы.

18. Лиса и куры.

19. Кто прыгает.

20. Прыгаем по кругу.

Игры с метанием.

1. Охотники и звери.

2. Ловишка с мячом.

3. Кто самый меткий.

4. Стоп.

5. Кого назвали, тот ловит мяч.

6. Перебрось через планку.

7. Школа мяча.

8. Мяч водящему.

9. Подбей волан.

10. Сбей кеглю.

11. Пас.

12. Быстрые и меткие.

13. Пас по кругу.

Игры с лазанием.

1. Перелёт птиц.

2. Ловля обезьян.

3. Медведи и пчёлы.

4. Медвежата.

Игры с ходьбой.

1. Пройди бесшумно.

2. Фигурная ходьба.

3. Стоп.

4. Не урони шарик.

5. Построй шеренгу, круг, колонну.

6. Тройка.

7. Рыбки.

8. Кто выше взойдёт по палке.

9. Тяни в круг.

10. Чурбан.

11. Серая утка.

12. Эстафета в ходьбе.

13. Полоса препятствий.

«Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на зоркость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 метров проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

По окончании слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны в одну сторону – справа, другой – слева, стремясь выхватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится Ловишкой. Если Ловишка не поймал, он продолжает в той же роли.

Время произнесения слов Ловишка не считается, ловить можно до того, как бегущие возьмутся за руки.

«Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять подвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом плеча, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них ходят игроки. Посередине площадки в центре становится водящий –

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

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 старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне держась друг за друга крепко, не разрыв сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного игрока выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка.



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
 гоняет 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,
 считается, что играющие выбежавшие
 дома до сигнала или оставшиеся после
 сигнала, тоже считаются
 замороженными.

2 вариант.

Игра протекает так же, как и
 предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-
 Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя
 в середине площадки лицом к детям, они
 общаются:
 Я два брата молодые, Мороз-Синий нос.
 Мороз-Синий нос. Кто из
 нас мороза удалые, Кто из
 нас решится В путь-
 дороженьку пуститься?
 После ответа:
 Не боимся мы угроз и не страшен нам
 мороз»
 После этого дети перебегают в другой дом, а оба
 мороза стараются их заморозить.

«Краски»

Цель: учить детей бегать, стараясь,
 чтобы не догнали, прыгать на одной ноге,
 опираясь на носок полусогнутую
 ногу. Развивать ловкость, быстроту
 движений, умение менять направление во
 время бега.
Ход игры:
 Участники игры выбирают хозяина и

стоящего в колонне последним. Насед
 вытягивая руки в стороны, не даёт коршу
 схватить цыплёнка. Все цыплята следят
 движениями коршуна и быстро двигаются
 насадкой. Пойманный цыплёнок идёт
 гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть дву
 группами.

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кру
 действовать по сигналу, развивать ловкост
 быстроту.
Ход игры:
 Дети образуют круг и по сигна
 воспитателя выполняют ходьбу или б
 вокруг предметов (кубики, шишк
 камешки), которых должно быть на од





ух покупателей. Остальные игроки – аски. Каждая краска придумывает себе ет и тихо называет его хозяину. Когда е краски выбрали себе цвет и назвали зяину, он приглашает одного из купателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

ли голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые ложки, поноси да назад принеси!» если купатель угадал цвет краски, то краску бирает себе. Идёт второй покупатель, зговор с хозяином повторяется. И так и подходят по очереди и разбирают аски. Выигрывает покупатель который брал больше краски. Хозяин может идумать задание сложнее задание, пример: скачи на одной ножке по асной дорожке.

вариант.

зговор повторяется, если покупатель адал краску продавец говорит сколько зит и покупатель столько раз хлопает одавца по вытянутой ладони. С следним хлопком ребёнок ображавший краску убегает а купатель догоняет его и, поймав, водит в условленное место.

«Чья колонна скорее построится?»

Цель: учить детей двигаться по ощадке в разных направлениях, по гналу строится в три колонны в ответствии с предметами ходящимися в руках. Развивать имание, умение действовать по гналу, ориентировку в пространстве.

ход игры:

ти распределяются на три группы с инаковым числом игроков. Каждая

меньше. На следующий сигналб «Быст возьми!» - каждый играющий должен взя предмет и поднять его над головой. Тот к не успел поднять предмет, считает проигравшим. Игра повторяется

2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движени разные виды бега и ходьбы. Предмет может быть меньше на 3-4.

«Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигнал бегать, врассыпную имитируя пти сохранять неподвижную позу. Развива равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – со которая находится в стороне площадки. I сигналу «день» птички разлетаются, маш крыльями, клюют зёрнышки. На сигн «ночь» все останавливаются и сто





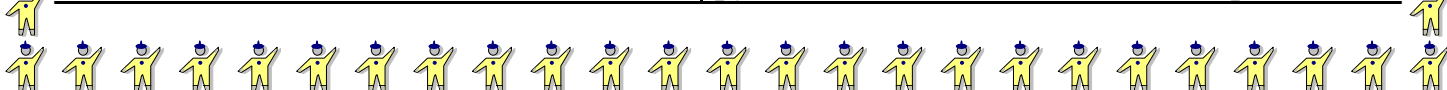
дгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих предметов – пенёк, куст, дощечка, горные обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

1 вариант.
Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

«Пятнашки»
Цель: учить детей бегать по площадке рассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:
Выбирается водящий, который получает белую повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

2 вариант.
Можно пугать того кто успел встать на одну ногу.



неподвижно. Вылетает сова, высматривая тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают на площадке.

2 вариант.
Выбирается две совы. Принимают интересные позы.

«Бег шеренгами»

Цель: учить детей ходить шеренгой разными положениями рук: на плечах сцепленные впереди, убежать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу согласованно, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:
Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперёд, стараясь соблюдать равенство. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут к своему дому, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команд меняются ролями.

2 вариант.
Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступают могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, к

	ожидает приближения соперников, мог стоять спиной или боком к ним.
<p align="center">«Догони соперника»</p> <p>Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.</p> <p>Ход игры: Все шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 метров одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются догнать бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются местами.</p> <p>Вариант. Дети убегают разными видами бега.</p>	<p align="center">«Перемена мест»</p> <p>Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.</p> <p>Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки линиями городов (дистанция 10-12м), расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.</p> <p>2 вариант. Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.</p>
<p align="center">«Собери флажки»</p> <p>Цель: учить детей перебрасывать с одной стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять флажок, держать флажки крепко, стараясь не опустить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание.</p> <p>Ход игры: На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8-10м. в первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду ещё на 2 меньше. Таким образом, если играют 10 детей то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. по сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников,</p>	<p align="center">«Будь внимателен»</p> <p>Цель: учить детей быстро бегать предметами, слушая команду, какой предмет нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.</p> <p>Ход игры: На одной стороне площадки 5-6 играющих на противоположной (дистанция 8-10 м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал какой из трёх предметов нужно взять например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию выигрывает тот, кто первым принес предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.</p> <p>2 вариант Детям сразу сказать, какой предмет</p>

<p>тем 4 и наконец двое сильнейших. бенок, овладевший последним ажком, становится победителем.</p> <p>ложнение: до флажков добраться ыжками с продвижением вперёд на ух ногах.</p>	<p>принести. Прибежать взять предмет поднять его вверх.</p>
<p>«Салки – не попади в болото»</p> <p>Цель: учить детей бегать, не забегая за ательные ориентиры, с увёртыванием. звивать ловкость, быстроту движений, иентировку в пространстве.</p> <p>Ход игры:</p> <p>площадке палочками, шишками, мешками обозначается место, куда лья забегать – болото (муравейник, ород). Выбирают ловишку. По сигналу догоняет детей, стараясь их осалить. аленный ловишкой выходит из игры.</p> <p>Вариант.</p> <p>овишка стоит в центре круга черченного на земле или выложенного шнура. Дети забегают в круг и бегают из круга, а Ловишка пытается алить того, кто не успеваает выбежать круга.</p>	<p>«Жмурки»</p> <p>Цель: учить детей бегать по площад врассыпную, двигаться с завязанны глазами, слушая предупредительны сигналы. Развивать умение быст перемещаться по залу, ловкость, быстро действий.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт середину комнаты, ему завязывают гла: поворачивают несколько раз вокруг се: Затем все дети разбегаются по комнате, Ловишка старается кого-нибудь пойма: При виде какой-либо опасности для жмур: дети должны предупредить слов: «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмур: передаёт свою роль пойманному.</p> <p>2 вариант.</p> <p>Если игра проходит на улице, очерчивается граница , за котору играющие не имеют права забега: Переступивший условленную грани: считается сгоревшим и обязан замени жмурку.</p>
<p>«Салки со скакалкой»</p> <p>Цель: учить детей бегать парами, ойками по площадке, держась за акалку, стараясь осалить детей, гающих врассыпную. Развивать умение йствовать согласованно в парах, ойках, координацию движений, вкость.</p> <p>Ход игры:</p> <p>ое детей берут за концы обычную роткую скакалку, бегут по площадке, араясь свободной рукой осалить гальных детей, убегающих от них. рвый пойманный становится между дящими, берётся одной рукой за</p>	<p>«Перемени предмет»</p> <p>Цель: учить детей быстро перебегать противоположную сторону площадки, бра предмет и предавать своему товарищу развивать умение действовать в команд соблюдать правила, ловкость, общу выносливость. Воспитывать настойчивости достижении положительных результатов.</p> <p>Ход игры:</p> <p>На одной стороне площадки за линии становятся играющие, образуя 4-5 коло: На противоположной стороне площад: напротив каждой колонны очерчены кру: диаметром 60-80см. каждый первый колонне держит в руках мешочек с песко</p>

<p>редину скакалки и включается в ловлю. Обы тройка водящих освободилась от их обязанностей, надо каждому из них взять по одному игроку.</p> <p>Условие: в игру включить 2 пары вишек.</p>	<p>кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечает колонна, набравшая большее количество выигрышей.</p> <p>Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.</p>
<p align="center">«Догони свою пару»</p> <p>Цель: учить детей быстро бегать в данном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.</p> <p>Ход игры: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – ступая 2-3 шага. По сигналу ведущего первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их догоняют – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.</p> <p>Вариант Запятнать свою пару мячом.</p>	<p align="center">«Второй лишний»</p> <p>Цель: учить детей быстро бегать по кругу становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p> <p>Ход игры. Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребёнок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-либо ребёнка. Если он вбежал в круг и встал по нему не запятнали, его уже нельзя сали. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могло включиться в игру.</p> <p>2 вариант. Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».</p>
<p align="center">«Простые ловишки»</p> <p>Цель: учить детей бегать в рассыпную, увертываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.</p> <p>Ход игры:</p>	<p align="center">«Веревочка»</p> <p>Цель: учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.</p> <p>Ход игры: На пол кладут верёвочку, длиной 1 м.</p>



ти находятся на площадке, Ловишка
зтит на середине площадки. По сигналу
раз, два, три – лови! – все дети
збегаются по площадке, увёртываясь от
вишки. Тот, кого Ловишка запятнал,
ходит в сторону.

вариант.

Ловишка не может ловить того, кто успел
сесть.

вариант.

Ловишка не может ловить того, кто успел
опереться и встать на одну ногу.

вариант.

Ловишка должен осалить убегающих
сзади.

вариант.

Ловишка ловить тех детей, которые
время успели встать на какой-нибудь
выступающий предмет.

расстоянии 5-6 м от её концов став
флажки. Двое детей встают у конц
верёвки лицом к своим флажкам. По
сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бег
каждый к своему флажку оббегают е
возвращаются и дергают за конец верёв
Побеждает тот, кому это удалось сдела
первым.

2 вариант:

Под двумя стульчиками, стоящи
спинками друг к другу кладётся скакалка
дети сидят на стульях пока звучит музы
дети бегают вокруг стульев, как толь
музыка остановится дети должны сесть
свой стул и схватить за конец скакалки т
кто сделал первый победил.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах,
опираясь за руки стараясь прибежать к
финишу вперёд своих соперников.
Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в 2 колонны парами за
спиной на одной стороне площадки. На
противоположной стороне ориентиры.
По сигналу первые пары, взявшись за
руки, бегут до ориентиров, оббегают их и
возвращаются в конец колонны.
Побеждает та колонна, игроки которой
быстрее выполняют задание и не
разъединят руки во время бега.

Правила:

Дети встают спиной друг к другу и
опираются локтями.

«Ослик»

Цель: учить детей передвигаться
по площадке, в ограниченном пространст
в группах не падая. Развива
имитационные движения. Воспитыва
интерес к играм.

Ход игры:

Дети с воспитателем гуляют по площадк
Неожиданно появляется ослик с повозкой.

Воспитатель: по жёлтенькой дорожке

Цок-цок – стучат копытца.

Приехал серый ослик,
Хотите прокатиться?

Все дети: ослик, ослик

Вот какой наш ослик!

(Садят

в тележку).

Ослик, ослик,

Вот какой наш ослик!

Воспитатель: уселись мы в тележку,

Цок-цок – стучат копытца.

И словно по команде

Все улыбнулись лица.

Все дети: ослик, ослик

Вот какой наш ослик!

Ослик, ослик,

Вот какой наш ослик!



Катаемся мы в парке,
 Цок – цок - стучат копытца, завидует н
 ветер,
 И солнышко искрится.
 ослик, ослик (осл
 останавливается).
 Вот какой наш ослик!
 Ослик, ослик,
 Вот какой наш ослик!
 Воспитатель: но скоро длинноухий
 Задумал рассердиться:
 Не вертятся колёса,
 Не топают копытца.
 Все дети: ослик, ослик
 Вот какой наш ослик!
 Ослик, ослик, (вылезают
 тележки, подталкивают её, ослик упрямитс
 Вот какой наш ослик!
 По солнечной дорожке В
 какой наш ослик!
 Стучим мы каблучками, Осли
 ослик,
 Упрянца и повозку Вот как
 наш ослик!
 Везём обратно сами.
 Ослик, ослик Повозка делается б
 dna, чтобы дети могли сами двигаться.

«Не попадись»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур
 двух ног вперёд, назад, делая взмах
 руками, толчок ногами. Развивать
 выносливость. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети располагаются вокруг шнура,
 натянутого в форме круга. В центре
 стоят водящие. По сигналу воспитателя
 дети прыгают на двух ногах в круг, и
 прыгает по мере приближения
 к веревке. Кого успели запятнать,
 получает штрафное очко. После подсчёта
 ролей меняются ловишки и игра
 возобновляется.

Правило: дети запрыгивают в круг
 одной ногой или боком.

«Лягушки и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте
 глубокого приседа, прыгать через верёв
 расположенную на высоте 15см, разными
 способами: двумя ногами, одной, с разбе
 стараясь, чтобы цапля не поймала. Развива
 ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

В середине площадки обозначают болото
 вбивают колышки высотой -15см. на н
 вешают верёвку с грузинками так, чтобы о
 не провисала. В стороне от болота цап
 Лягушки прыгают в болоте, ловят комарс
 По сигналу «Цапля!» -она перешагива
 через верёвку и начинает ловить лягушк
 Они могут выскакивать из болота любы
 способом: отталкиваясь двумя ногам
 одной ногой, с разбега. Пойманные лягуш

	<p>идут в гнездо цапли. Перешагнувший через верёвку считает пойманным, можно только перепрыгивать. Усложнение: ввести вторую цаплю, подняв верёвку на высоту – 20см.</p>
<p align="center">«Не наступи»</p> <p>Цель: учить детей прыгать через палочку вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.</p> <p>Ход игры: В группах дети каждый себе кладут на пол палочку длиной 40см, и встают от неё справа. Под счёт воспитателя и мальчиков дети прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто наступил на палочку, выходит из игры.</p> <p>Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.</p>	<p align="center">«Волк во рву»</p> <p>Цель: учить детей перепрыгивать рва шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.</p> <p>Ход игры: На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы одного цвета. Волк располагается в доме. По сигналу воспитателя – «козы в рву», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы в дом» перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначает новую партию.</p> <p>2 вариант. Ввести второго волка; сделать 2 рва на расстоянии 70-100см, в каждом по волку; увеличить ширину рва до 90-120см.</p>
<p align="center">«Прыгни - повернись»</p> <p>Цель: учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя повороты: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать координацию, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.</p> <p>Ход игры: Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1м) на первом прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги</p>	<p align="center">«Пройди бесшумно»</p> <p>Цель: учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться тихо, на носках.</p> <p>Ход игры: Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота. Стоять без движения нельзя, проходить</p>

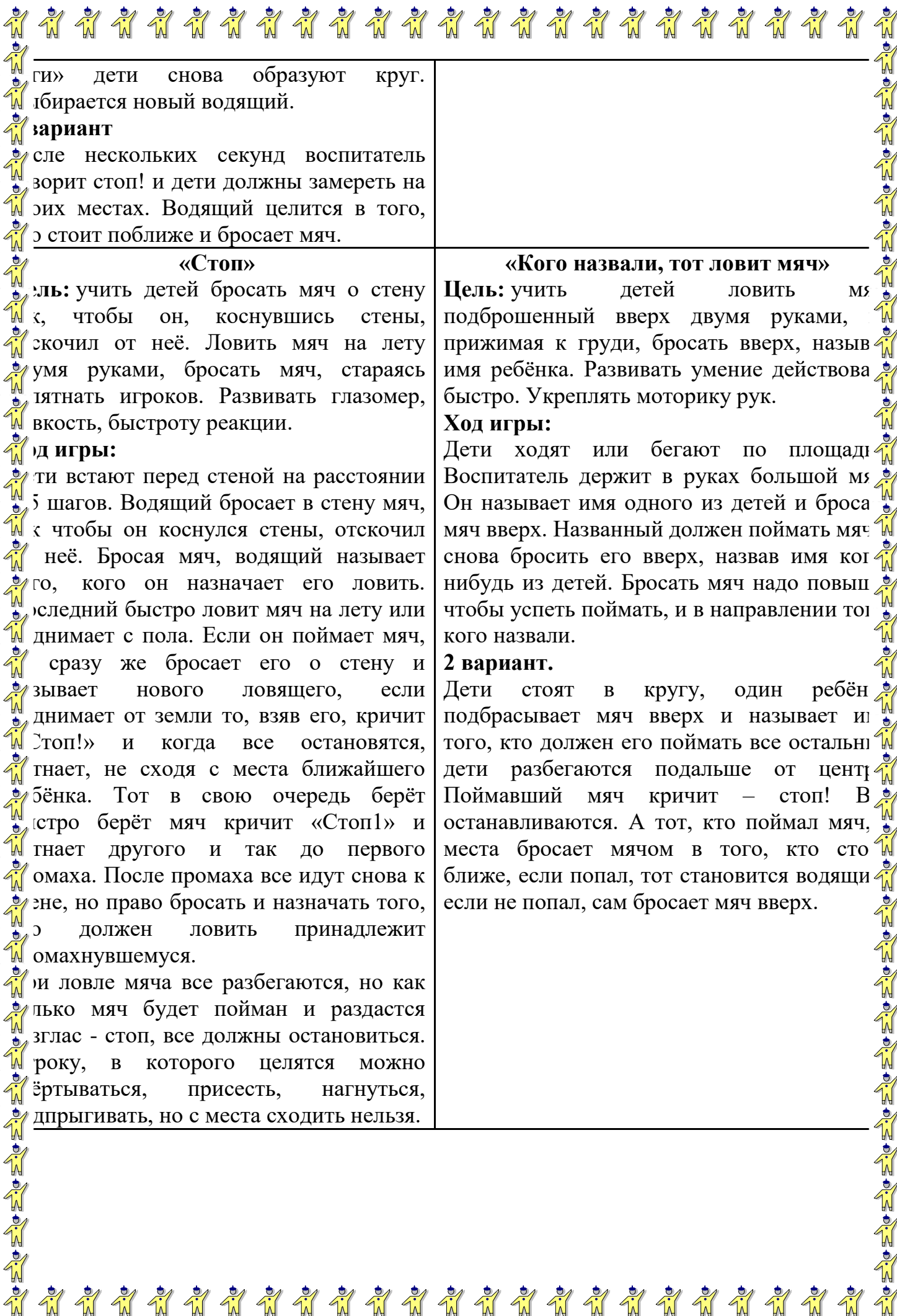
<p>гко приземляться.</p> <p>вариант.</p> <p>есто сгибания ног выполнить поворот 360градусов.</p>	<p>ворота. Если стоящие в воротах пойма играющих, они сразу же опускают ру вниз.</p> <p>Усложнение:</p> <p>Пройти через ворота спиной вперёд.</p>
<p>«Будь ловким»</p> <p>Цель: учить детей прыгать в круг, репрыгивая через мешочки с песком и ратно, стараясь, чтобы не осалил дящий. Отталкиваться и приземляться обе ноги, на носки. Развивать вкость, быстроту движений. Укреплять ды стоп.</p> <p>Ход игры:</p> <p>ти стоят лицом в круг, у ног у каждого шочек с песком. Водящий в центре уга. По сигналу, воспитателя дети ыгают в круг и обратно через мешочки, галкиваясь двумя ногами. Водящий арается осалить детей, пока они не прыгнули из круга. Через 30-40сек спитатель останавливает игру и итает проигравших. Выбирают нового дящего из тех кого ни разу не коснулся вишка.</p> <p>эшочек нельзя перешагивать, только репрыгивать, водящий может касаться го, кто находится внутри круга, как лько водящий отходит дальше, ребёнок ова прыгает.</p> <p>вариант.</p> <p>ыгать на одной ноге в круг, ввести ещё ного ловишку.</p>	<p>«Прыгни - присядь»</p> <p>Цель: учить детей перепрыгивать чер верёвку двумя ногами, отталкиваясь приземляясь на обе ноги, принима положение в группировке присев. Развива ловкость, внимание, быстроту движений.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети стоят в колонне на расстоянии одно шага от другого. Двое водящих с верёвкой руках – длина 1,5м, располагаются справа слева от колонны. По сигналу дети пронос верёвку перед колонной на высоте – 25-30 от земли. Дети в колонне поочерёд перепрыгивают через верёвку. Зате миновав колонну, водящие поворачивают обратно, неся верёвку на высоте 50-60с дети быстро приседают, приним положение группировки, чтобы верёвка не задела. При повторении ведущ меняются.</p> <p>Подпрыгивать вверх толчком двух ног, перешагивать, тот кто ошибся, выходит колонны на 2-3 повторения игры.</p> <p>Усложнение: поднять верёвку вывше, н детьми проносить ниже .</p>
<p>«Сильный удар»</p> <p>Цель: учить детей подпрыгивать на сте, как можно выше, стараясь ударить мячу, подвешенному на 25см выше ста детей. Учить приземляться на ски полусогнутые ноги. Укреплять ды стоп. Развивать глазомер, вкость, координацию движений.</p> <p>Ход игры:</p> <p>высоте 25см выше поднятой руки бёнка подвешивается мяч. Двое детей мерно одинакового роста встают с</p>	<p>«Пингвины с мячом»</p> <p>Цель: учить детей прыгать до зрительно ориентира на двух ногах с мячом, зажать между колен, стараясь не потерять мя приземляясь на обе ноги. Развива ловкость, быстроту движения координацию.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждо звена на расстоянии 5м ориентир- пен фишка. Первые в звеньях получают по мяч. Зажав их между коленями, прыгают</p>

<p>ух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч себя в другую сторону. Мяча касаться руками.</p> <p>вариант.</p> <p>задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы закрутился вокруг столба.</p>	<p>предмету, берут мяч и обежав ориентир возвращаются каждый в своё звено передают мяч следующему.</p> <p>Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать от того места, где был потерян мяч.</p> <p>2 вариант</p> <p>Прыгать с мячом до ориентира и обратно играть командой.</p>
<p>«Загони льдинку»</p> <p>Цель: учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.</p> <p>ход игры:</p> <p>На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 м. В конце этих линий стоят дети. У каждого ска правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая правой ногой, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её носком ноги, на которой выполняется прыжок.</p> <p>вариант</p> <p>задача детей загнать льдинки клюшками.</p>	<p>«Перелёт птиц»</p> <p>Цель: учить детей бегать свободно по залу имитируя полёт птиц, запрыгивать на куб скамейки, без помощи рук, спрыгивая приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.</p> <p>Ход игры:</p> <p>На одном конце зала находятся дети – ориентир – птицы. На другом конце зала – пособия, которые можно залезть – это деревья.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Птицы улетают» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.</p> <p>2 вариант.</p> <p>При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны перепрыгнуть.</p>
<p>«Не оступись»</p> <p>Цель: учить детей прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать координацию движений, ловкость. Укреплять мышцы ног.</p> <p>ход игры:</p> <p>Устраиваются две команды – по 5-6 детей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только</p>	<p>«Прыжковая эстафета»</p> <p>Цель: учить детей выполнять на скорости разные виды прыжков: боком, с мячом зажатым между ног, в руках, с ноги на ногу на одной ноге.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набитыми мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть</p>

<p>ыгающий оступится, начинает прыгать рой ребёнок из этой же команды. игрывает команда, сумевшая одолеть ыжками более длинную дистанцию. ыгать на одной ноге, вставшего на обе ги тут же сменяют. Сменивший чинает прыгать с того места, где ибся предыдущий играющий.</p> <p>вариант ыгать то на правой то на левой ноге, авное не вставать на две ноги.</p>	<p>вверх, коснуться рукой отметки на стей баскетбольного кольца, подвешенного мяч</p> <p>2 вариант. Можно комбинировать задания: в од сторону прыгать на правой ноге, а в другу – на левой; с мячом, зажатым меж коленями, обратно голенью.</p>
<p>«Волшебная скакалка»</p> <p>Цель: учить детей прыгать на скакалке олько раз, сколько в слове слогов. крепить умение делить слова на слоги. звивать внимание, координацию ижений.</p> <p>ход игры: ети стоят в 3-4 колоннах, в руках у них акалки. Ребенок, исполняющий роль дущего, произносит какое-нибудь ово, а стоящие впереди колонны лжны сказать, сколько частей в званном слове, и выполнить столько ыжков вперед, сколько слогов в слове. оспитатель и дети отмечают авильность выполненных действий. сполнивший правильно переходит на угую сторону площадки, кто ошибся, г встаёт в конец колонны.</p> <p>вариант ети прыгают на скакалке, пока не делают ошибку. робежать со скакалками вдвоём. Кто стрее пробежит до линии и не заденет акалку.</p>	<p>«Бочком»</p> <p>Цель: учить детей прыгать, боком сохран дистанцию, приземляясь на нос полусогнутые колени. Укреплять мыш ног.</p> <p>Ход игры: Дети становятся в колонну на расстоян двух шагов друг от друга. По сигнала воспитателя дети прыгают боком все в од сторону. Сохранится ли при этом колонна?</p> <p>2 вариант. Стоя в колонне, рассчитываются на первы второй. По сигналу первые номера прыга боком вправо, вторые влево.</p>
<p>«Бег в мешке»</p> <p>Цель: учить детей прыгать в мешке. звивать ловкость, быстроту, выдержку.</p> <p>ход игры: ое - трое детей надевают себе на ноги осторные мешки и прыгают до иентира, кто это сумеет преодолеть это остояние быстрее тот и выигрывает.</p> <p>зложение: в мешке находится 2</p>	<p>«Волки и овцы»</p> <p>Цель: учить детей прыгать широким шагами, стараясь запятнать «овцу» Развивать ловкость, быстроту. Укрепля мышцы ног.</p> <p>Ход игры: Дети изображают овец, двое или трое из н волки. Волки прячутся на одной сторо площадки в овраге. Овцы живут</p>

<p>бёнка.</p>	<p>противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт «Волки!», волки выскакивают из оврага бегут широкими прыжками за овцами стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.</p> <p>2 вариант. Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.</p>
<p>«Лиса и куры»</p> <p>Цель: учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать рассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стопы.</p> <p>Ход игры: Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубках, пенёчках. Один ребенок изображающий лису сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, хлопают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из норы и старается поймать убегающую курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.</p> <p>2 вариант. Лиса потихоньку начинает подбираться к скамейкам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «у-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры бегают на насест. Петух следит за ними рядком и взлетает на насест следним. Лиса ловит ту курицу, которая горя не сумеет удержаться на насесте и не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с дубинкой (воспитатель) испугавшись лиса, пускает курицу и убегает, а курица</p>	<p>«Кто прыгает»</p> <p>Цель: учить детей прыгать на двух ногах приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.</p> <p>Ход игры: Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Воспитатель называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. По условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.</p> <p>2 вариант. Прыжки ноги скрестно или подскоками.</p>

<p>звращается домой.</p> <p>«Прыгаем по кругу»</p> <p>Цель: учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать выносливость, умение действовать по сигналу.</p> <p>Ход игры: Каждый играющий выкладывает из палочек, верёвочек, камушков кружок диаметром 60 см. все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу: «Стоп!» дети немного отдыхают, и опять начинают прыгать в противоположном направлении.</p> <p>2 вариант. Дети играющие выпрыгивают из кружков и бегут по поляне, отбегая подальше от кружков. По сигналу дети бегут к кружкам и становятся в них, кружков должно быть на одного меньше.</p>	<p>«Охотники и звери»</p> <p>Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполняя имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.</p> <p>Ход игры: Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делят круг на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увертывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.</p> <p>2 вариант Охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой делят зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. И звери могут бежать за зверями, но не забегать в лес.</p>
<p>«Ловишка с мячом»</p> <p>Цель: учить детей бегать врассыпную в круге, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.</p> <p>Ход игры: Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или выполняет ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель кричит «Беги из круга!» и дети убегают в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей»</p>	<p>«Кто самый меткий»</p> <p>Цель: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.</p> <p>Ход игры: Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.</p> <p>2 вариант. Можно увеличить расстояние до 3,5 м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.</p>



ги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

вариант

После нескольких секунд воспитатель говорит стоп! и дети должны замереть на этих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.

«Стоп»

Цель: учить детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь не задеть игроков. Развивать глазомер, точность, быстроту реакции.

Ход игры:

Дети встают перед стеной на расстоянии 5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или снимает с пола. Если он поймает мяч, сразу же бросает его о стену и вызывает нового ловящего, если снимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, назначает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь берёт мяч и быстро берёт мяч кричит «Стоп!» и назначает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся.

Во время ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся сигнал - стоп, все должны остановиться. В это время, в которого целятся можно прыгаться, присесть, нагнуться, подпрыгивать, но с места сходить нельзя.

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Цель: учить детей ловить мяч подброшенный вверх двумя руками, прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Ход игры:

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.

2 вариант.

Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, снова бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

«Перебрось через планку»

Цель: учить детей подбивать мяч, ногой изу, стараясь перебросить мяч через планку высотой 20-30см., потом 50-60см. развивать ловкость глазомер. воспитывать интерес к спортивным играм.

Ход игры:

Подбивая мяч снизу, ребёнок должен стараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли 20см, 60см, 100см.

Вариант.

Царем ноги послать мяч так чтобы он окатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполняя 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 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 поймать его.
- Ударить о стену повернуться на 30 градусов и поймать мяч после того как он ударится о землю.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, в локте. Развивать ловкость, глазомер, выдержку.

Ход игры:

Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них – 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому водящему он ловит мяч и бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается вперёд и так до последнего игрока. Если ребёнок поймал, водящий бросает до тех пор, пока не поймает.

Вариант.

Игру провести как соревнование. Дети

«Подбей волан»

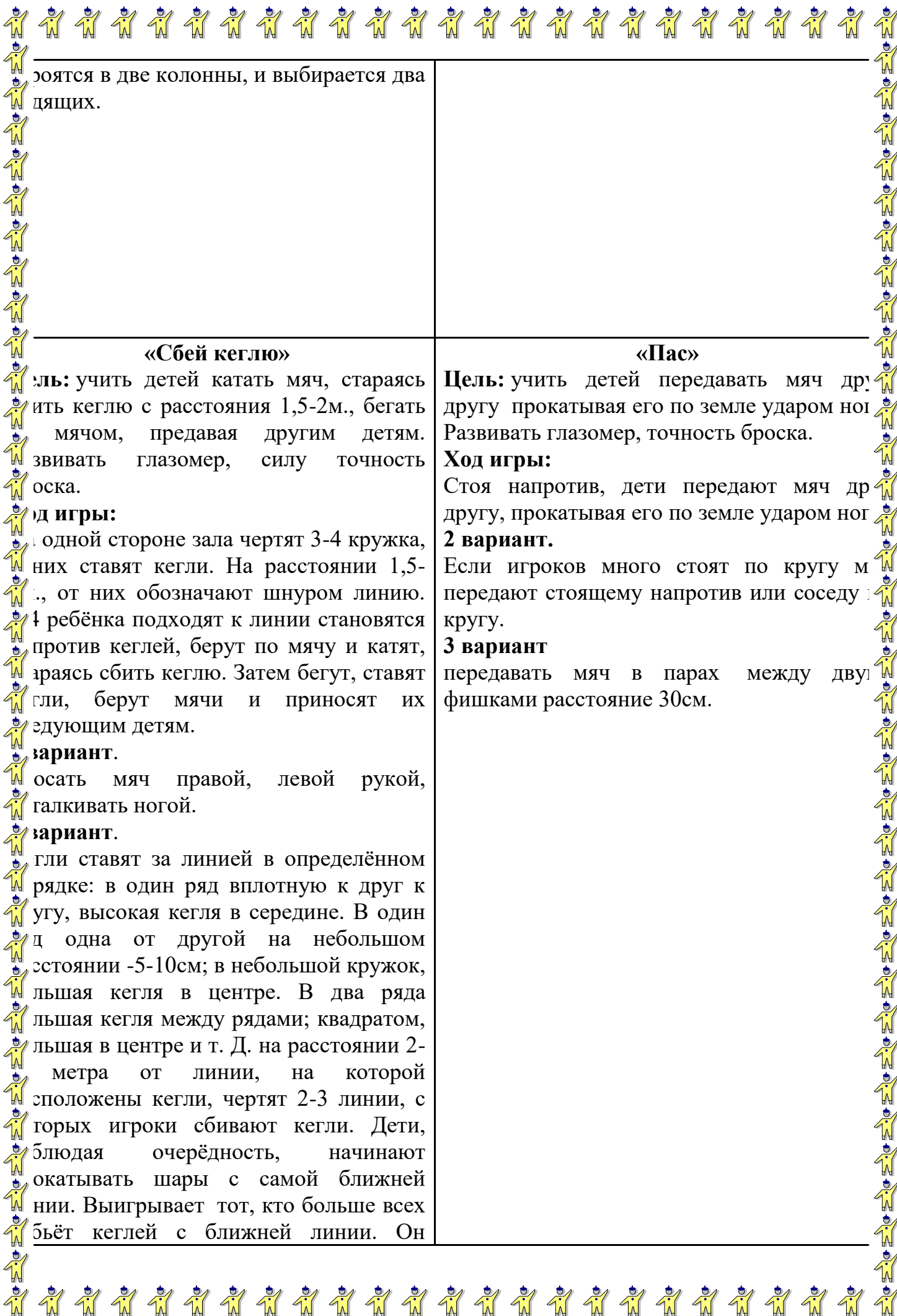
Цель: учить детей работать ракеткой подбивая волан так, чтобы он как можно дольше не упал. Развивать ловкость выдержку, глазомер.

Ход игры:

Группа детей подбивает волан ракеткой стараясь ударить как можно больше раз и дать уму упасть.

2 вариант.

Предложить детям подбивать волан каждый раз поворачивать ракетку другой стороной. Или перехватывая из одной руки в другую.



роются в две колонны, и выбирается два
дующих.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь
сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать
с мячом, передавая другим детям.
Развивать глазомер, силу точность
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.
4 ребёнка подходят к линии становятся
против кеглей, берут по мячу и катят,
стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят
кегли, берут мячи и приносят их
подходящим детям.

1 вариант.

Катать мяч правой, левой рукой,
толкать ногой.

2 вариант.

Кегли ставят за линией в определённом
рядке: в один ряд вплотную к друг к
другу, высокая кегля в середине. В один
ряд одна от другой на небольшом
расстоянии -5-10см; в небольшой кружок,
высокая кегля в центре. В два ряда
высокая кегля между рядами; квадратом,
высокая в центре и т. Д. на расстоянии 2-
3 метра от линии, на которой
расположены кегли, чертят 2-3 линии, с
двух сторон игроки сбивают кегли. Дети,
соблюдая очередность, начинают
окатывать шары с самой ближней
линии. Выигрывает тот, кто больше всех
сбьёт кеглей с ближней линии. Он

«Пас»

Цель: учить детей передавать мяч друг
другу прокатывая его по земле ударом ноги.
Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Стоя напротив, дети передают мяч друг
другу, прокатывая его по земле ударом ноги.

2 вариант.

Если игроков много стоят по кругу мяч
передают стоящему напротив или соседу по
кругу.

3 вариант

передавать мяч в парах между двумя
ребятами выдерживая расстояние 30см.

<p>начинает прокатывать мячи со второй линии и т.д.</p>	
<p>«Быстрые и меткие»</p> <p>Цель: учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.</p> <p>Ход игры: 4 детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на место.</p> <p>Вариант. Дети до линии финиша бегут, обегая круги.</p>	<p>«Пас по кругу»</p> <p>Цель: учить детей перебрасывать мяч двумя руками стоящему рядом, через одного. Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>Ход игры: дети становятся по кругу и в очереди перебрасывают мяч руками стоящему рядом. Сначала передают его стоящему рядом, потом через одного.</p>
<p>«Перелёт птиц»</p> <p>Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не отрываясь от неё, не пропуская рейки. Бегать в рассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.</p>	<p>«Ловля обезьян»</p> <p>Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналам, подражать действиям ловцов, координацию движений.</p>



<p>Ход игры:</p> <p>Вариант.</p> <p>Игра с птицами собирается на одном краю площадки - дети стоят в рассыпную, против гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы взлетают по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям - влезают на стенку. Когда воспитатель говорит - буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.</p> <p>Вариант.</p> <p>Птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.</p>	<p>движений, быстроту действий, ловкость.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети делятся на две группы - обезьяны и ловцы обезьян. Дети - обезьяны размещаются на одной стороне площадки где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят из середины площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят те которые не успели влезть на дерево. Ловцы уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p> <p>Усложнения:</p> <p>Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.</p>
<p>«Медведи и пчёлы»</p> <p>Цель: учить детей лазать по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, прыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети делятся на две равные группы, одна группа - пчёлы, другая - медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне - луг, на противоположной стороне берлога медведей. По полному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, возвращаются в улей и лакомятся мёдом.</p>	<p>«Медвежата»</p> <p>Цель: учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети стоят на линии старта в парах. По сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша. Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках - по-медвежьи.</p> <p>Усложнение:</p> <p>Ползти через лужайку с перелезая через бревно.</p>



<p>спитатель подаёт сигнал: «Медведи!» ёлы летят к ульям, стараясь ужалить дведей, те убегают в берлогу, аленные медведи пропускают одну ру. После 2-3 повторений дети няются ролями. едить, чтобы с гимнастической стенки слезали не спрыгивая, не пропуская ек. Со скамеек спрыгивать на носки лусогнутые ноги.</p>	
<p style="text-align: center;">«Стоп»</p> <p>Цель: Учить детей ходить по площадке, полняя ритмичные шаги в ответствии со словами ведущего, по гналу «Стоп!» останавливаться, стоять двигаюсь. Развивать умение двигаться сигналу, равновесие.</p> <p>Ход игры: расстоянии 10-16 шагов от границы ощадки проводится линия, за которой зят дети. На другом конце площадки ерчивается круг диаметром 2-3шага – сто водящего. Повернувшись спиной к гям, водящий громко говорит: «Быстро гай, смотри не зевай! стоп!» на эти ова все идут к водящему, делая шаг на ждое слово. На слово «стоп» ганавливаются, а водящий быстро пядывается. Того, кто не успел гановиться и сделал дополнительное ижение, водящий возвращает на ходную линию. Затем вновь ворачивается спиной и повторяет слова манды. Дети продолжают движения с го места где остановились первый раз слово стоп. Те кого отослали на ходную линию начинают движение гуда. Побеждает тот кто успел встать в уг к водящему он и становится дящим.</p> <p>вариант. рвый, дошедший до водящего раньше ова стоп, дотрагивается до него, все стро убегают, водящий старается алить бегущих до черты.</p>	<p style="text-align: center;">«Не урони шарик»</p> <p>Цель: учить детей ходить, держа в рук ложку с шариком. Укреплять моторику ру Развивать быстроту движений, ловкость.</p> <p>Ход игры: Дети по очереди – или одновременно 2 ребёнка, несут в ложках шарики, стараясь уронить донести до ориентира-8-9 метров. Шарик нельзя держать рукой, уронивш должен взять шарик положить в ложку продолжить движение с того места, г шарик упал.</p> <p>Усложнение: нести шарик, преодолев препятствие: перешагивая что-либо, ид змейкой.</p>

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях не толкаясь, строиться в колонну, шеренгу по сигналу. Закрепить умение ориентироваться в шеренгу, колонну, находя своё место соблюдать равенство. Привлекать внимание.

Ход игры:

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В ответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Хорошо желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира. Строиться нужно быстро, не толкаясь, находя своё место, соблюдать равенство в колонне, шеренге.

Вариант.

Распределить детей на 3-4 подгруппы, побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение по сигналу.

«Рыбки»

Цель: учить детей двигаться по площадке врассыпную, стараясь наступить на рыбку другого ребёнка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстроты движений.

Ход игры:

Состоятся две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к остику которой прикреплена нитка длиной 1м. дети заправляют конец нитки, иди на поясе так, чтобы рыбка свободно залась пол – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в тоже время не вать поймать свою. Чью рыбку поймали выходит из игры.

Усложнение: ввести бег.

«Тройка»

Цель: учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей. Сохранять расстояние между тройками. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры:

Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 метра. В каждой тройке средний ребёнок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой стороны и левой – спиной. По сигналу тройки двигаются по площадке, по сигналу «Стоп» останавливаются, меняются местами в тройках.

Усложнение: устроить соревнование, чья тройка первая придёт к финишу.

«Кто выше взойдёт по палке»

Цель: учить детей сидя на полу или на земле, переставлять ступни ног вверх по палке, сгибая колени. Укреплять стопы ног. Развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети садятся на пол, каждый ставит палку перед собой и держит её руками. Затем обхватывая палку, справа слева ступнями (пальцы и пятки упираются в палку), по сигналу «Кто выше» переставляют ступни вверх, сгибая колени.

Палку держать вертикально, крепко упираясь ею в землю.

«Тяни в круг»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот не ступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.

Ход игры:

Дети, взявшись за руки, образуют круг. В центре круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и ступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.

Усложнение: ввести бег по кругу.

«Серая утка»

Цель: учить детей двигаться по кругу, по сигналу перебегать из одного круга в другой, стараясь, чтобы не поймал охотник. Развивать ловкость, быстроту движений, внимание.

Ход игры:

Один из детей – охотник, другой утка, остальные – утята, сколько детей – утят, остальные, взявшись за руки, образуют круг – пруд, в котором плавает утка с утятами. Дети идут по кругу и говорят:

«Вот плавала серая утка по воде,
Закликала малых детушек к себе,
Вы утята берегитесь,
Далеко не расходитесь».

В это время утка и утята внутри круга, охотник за кругом. На слова последние утка встает впереди утят, они идут за ней шагом. Дети ведут хоровод в другую сторону:

«Вот залаяла собака в камышах,
А там сидит ли там охотничек в кустах?»

«Чурбан»

Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.

Ход игры:

В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят:

Кто чурбан собьёт,
Из круга уйдёт!»

После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили.

Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.

Усложнение:

Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.

«Эстафеты в ходьбе»

Цель: учить детей выполнять разнообразные движения: ходьба по узкой дорожке, извилистой дорожке, подлезание под шнур, перешагивание через предметы и т.д. Развивать скорость, ловкость, выносливость, быстроту движений.

Ход игры:

Одновременно несколько детей (зависимости от числа полных препятствий) преодолевают различные препятствия (подлезают, пролезают, перешагивают и т.д.). побеждает ребёнок, который пришёл к финишу первым правильно выполнивший все задания.

2 вариант.

Пройти по извилистой тропинке (ш-20см, б-10м); подлезть под натянутый шнур и низко опущенные ветки, перешагнуть через несколько палок положенных на стулья.

Он изловит малых детушек,
Малых детушек – утятушек.»

руг распадается на несколько
леньких (по 3- 5 детей), - это кустики,
которых прячутся утята (по одному или
сколько в каждом). Охотник громко
итает:

аз, два, три!». После этого утята
лжны перебежать от одного кустика к
угому. Во время перебежки охотник
рается их поймать. Утка защищает
ят: расставляет руки в стороны, как бы
махивает крыльями, преграждая путь
отнику.

отник ловит только утят; утёнок,
йманный охотником, встаёт в круг,
ображающий кустик; после счета
отника утята не должны оставаться в
м кустике, где прятались, надо
язательно перебежать в другой.

вариант.

значить 2-3 охотников.

«Полоса препятствий»

Цель: учить детей преодолевать полосу
епятствий на скорость, выполнять
дания точно, качественно. Развивать у
гей координацию движений, ловкость,
строту, умение передавать эстафету.

ход игры:

качестве препятствий могут быть
зличные пособия: скамейки, дуги,
рьеры, цели для метания. Порядок
еодоления препятствий может быть
обым, например: подлезть под
сколькими дугами (рейками), пройти
скамье (или бревну), обежать
бивные мячи (4 мяча, положенных на
остоянии 1м один от другого),
репрыгнуть с места через две линии,
оползти по скамье, пробежать с
леньким мячом (или мешочком с
ском) 6-7 м и метнуть его в цель.
цениваются быстрота и точность
полнения задания.

«Фигурная ходьба»

Цель: учить детей выполнять
соответствии с заданием разные вид
ходьбы: змейкой, улиткой, цепочк
держась за руки. Развивать умен
ориентироваться на площадке, внимание.

Ход игры:

По сигналу воспитателя дети ходят разными
видами ходьбы.

«Улитка»

дети берутся за руки и повернувшись вле
идут за ведущим сначала по кругу, а пот
улиткой, т.е. делая концентрические кру
один в другом. Расстояние между кольцам
спирали должно быть не менее 1 м.

«Иголка и нитка»

ети держатся за руки, образуя цепочку. Ведущий ведёт цепочку вокруг площадки, ведя её по часовой стрелке. Ведущий управляет детьми, предлагает им поднимать ноги вверх сцепленные с соседями. Дети поднимают ноги, образуя ряд ворот. Ведущий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя их по очереди, одного справа, другого слева. Когда цепочка детей обходит под воротами, ребенок, поднимающий руки для образования ворот, переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

«Змейка»

Цель: учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигать ноги легко, на носках.

Ход игры:

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота. Стоять без движения нельзя, проходить через ворота. Если стоящие в воротах поймали играющих, они сразу же опускают руки вниз.

Усложнение:

Пройти через ворота спиной вперёд. Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущими и идут на встречу, так несколько раз.