

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №18 ПОС. ГИРЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

## **Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.**



2020г

Интересные игры создают бодрое, радостное настроение, делают жизнь детей полной, удовлетворяют их потребность к активной деятельности. Даже в хороших условиях, при полноценном питании ребёнок будет плохо развиваться, станет вялым, если он лишён увлекательной игры. Задача взрослого – помочь ребёнку организовать игру, сделать её увлекательной.

Для того чтобы подготовить ребёнка к будущему, чтобы его нестоящая жизнь была полной и счастливой играйте со своими детьми!

Замечательно, если вы играете со своим ребёнком, ещё лучше, если вы умеете играть с ним (не учите его, а «заражаете» творчеством, желанием решать всевозможные задачи и даже придумывать новые). Но чтобы «заразить» ребёнка, надо прежде «заболеть» самому, увлечься играми.

### **Общие правила игр**

1. Игра должна приносить радость ребёнку и взрослому. Каждый успех малыша это обоюдное достижение – и ваше и его. Радуйтесь этому. Радость окрыляет малыша на будущие успехи. Понаблюдайте, как довольны, бывают дети, когда им удаётся доставить удовольствие или рассмешить.
2. Заинтересовывайте ребёнка, но не заставляете его играть. Игра должна продолжаться до тех пор, пока она всем приятна. Удерживайтесь от обидных замечаний «Ах ты глупый!» и т. п. Не получается – переключите его внимание на другое дело.
3. Если в семье не один ребёнок, есть младшие дети, то оживите игру увлекательной сказкой или рассказом, игрушками, переодеванием и т. д. Придумывайте! Фантазируйте!
4. Чем больше у малыша развито какое – то качество – тем сильнее оно жаждет проявления. Сильному ребёнку больше хочется побегать, побороться, поиграть в подвижные игры, слабый малыш этого не любит.
5. Больше хвалите за успехи!
6. Не сдерживайте двигательную активность ребёнка, создавайте в игре непринуждённую обстановку, чтобы можно было, и попрыгать от восторга, и сделать на «радостях» кувырок на коврике, и полететь под потолок на папиных руках.
7. Умейте в играх честно признавать своё поражение. Трудно придумать большую награду ребёнку. Не бойтесь, что ваш авторитет при этом пострадает.

## 1. Игра «Холодно – горячо; Право – лево».

**Цель:** Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях.

**Ход:** Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперёд, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», « горячо», « холодно».

## 2. Игра «Кто первый».

**Цель:** Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями

**Ход:** К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

## 3. «Черепахи».

**Цель:** Закрепление умение и навыков, приобретённых в младших группах

**Ход:** Участники игры соревнуются кто быстрее – до флажка «бег на четвереньках головой назад».

## 4. Подвижная игра «Попади мешочком в круг».

**Цель:** Развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

**Ход:** В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить, или положить обруч. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 метров от круга. В руках мешочки с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимают мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

## 5. Подвижная игра «Самолет».

**Цель:** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; развивать реакцию на сигнал, чувство равновесия, внимание.

**Ход:** Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводят руки в стороны, и бегают в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

## **6. Подвижная игра «Найди, где спрятано».**

**Цель:** Развивать внимание ребёнка

**Ход:** Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать. Можно подсказывать ребёнку место нахождения игрушки словами «Горячо», «Тепло», «Холодно».

## **7. Подвижная игра «Через ручеек».**

**Цель:** Развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Ход:** Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

## **8. Подвижная игра «Зеркало».**

**Цель:** учить действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, внимание.

**Ход:** Взрослый, стоя перед ребёнком, показывает различные упражнения. Ребёнок должен повторить верно (т.е. взрослый поднимает правую руку, ребёнок левую, т.к. изображение зеркальное).

## **9. Подвижная игра «Крокодил».**

**Цель:** Развитие инициативы и творчества

**Ход:** Взрослый «крокодил» – вытягивает вперёд руки одна над другой, изображая зубастую пасть, ребёнок (с др. членами семьи) просовывают руки в «пасть». Крокодил с невозмутимым видом отвлекает играющих, поёт песни, притоптывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится крокодилом.

## **10. Подвижная игра «Кенгуру».**

**Цель:** Совершенствовать умение прыжков в длину.

**Ход:** На пояс взрослого и ребёнка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи». «Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.

## 11. Подвижная игра «Попади в цель»

**Цель:** Развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

**Ход:** Ничего замысловатого. Берём детское ведёрко, корзину и ящик для игрушек (можно любые другие ёмкости разной величины). Расставляем их на разном расстоянии от того места, откуда ребёнок будет бросать свои "дротики" в цель.

Для каждой ёмкости подбираем предметы, которыми будет удобнее всего попадать. Например, для корзины - мягкие игрушки, в ящик - мячики, в детское ведёрко пытаемся закинуть свёртки бумаги. Игра несложная, но довольно-таки занимательная. К тому же, от вас не нужно больших усилий: сиди себе и бросай в цель, а помощник при этом будет приносить не только свои предметы, но и ваши.

Усложнить игру можно, отставляя ёмкости, в которые пытаемся метать. Так, у ребёнка будет просыпаться дух соперничества и желания достичь цели. Детей такая деятельность взбудораживает, главное, подбадривать, когда что-то у ребёнка не получается и находить правильные слова.

## 12. Подвижная игра «Змейка».

**Ход:** упражнять беге между предметами; развивать скоростные качества, ловкость, координацию.

**Цель:** Классическую игру можно разнообразить самыми различными элементами. Наш вариант простой, но от этого не менее увлекательный. Наполнили несколько бутылок водой, поставили друг за дружкой, вот и готова "змейка". Задача ребёнка с точки А в точку Б пробежать по виражу, не уронив ни единого препятствия.

Можно использовать бутылки/кегли/стулья и другие подручные средства, при этом усложняя прохождение, пододвигая предметы друг к другу и ограничивая ребёнка во времени.

## 13. Подвижная игра «Зайцы».

**Цель:** упражнять беге между предметами; развивать скоростные качества, ловкость, координацию.

**Ход:** Расставить кубики друг за другом с расстоянием примерно 40 см и начинаем прыгать. Долго, конечно не попрыгаешь, но игра интересна тем, что можно усложнять, поднимая высоту - ставим кубики друг на друга.

Добавлять другие элементы также можно, это ещё больше заинтересует и будет мотивировать ребёнка. К тому же, можно дать задания в процессе игры:

самому расставить кубики;

называть буквы при перепрыгивании;

озвучивать предметы, изображённые на кубиках при прыжках;

выкрикивать цвет кубика, проходя дистанцию.

Эту игру можно разнообразить на столько, на сколько позволяет фантазия.

Надеюсь, наши игры помогут вам занять ребёнка на какое-то время, при этом оно будет проведено с пользой и подвижно.

#### 14. Подвижная игра «Четыре стихии»

**Цель:** упражнять в перебрасывании и ловле мяча; развивать реакцию, ловкость, ориентировку.

**Ход:** Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

*Примечания:*

- 1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.
- 2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями. (и наоборот).

#### 15. Подвижная игра «Удочка»

**Цель:** Совершенствование умений прыжков через скакалку.

**Ход:** Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка или скакалка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

## 16. Подвижная игра «Сделай фигуру»

**Цель:** упражнять в сохранении равновесия после бега, прыжков; развивать реакцию, умение ориентироваться в пространстве внимание, фантазию.

**Инвентарь:** записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.).

**Ход:** Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

