

Картотека подвижных игр для детей подготовительной группы

«ТУННЕЛЬ»

(игра высокой подвижности)

Цель: обучать детей в умении ползать.

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед и принимает упор лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

Variант 1

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в и.п. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

Variант 2

Те же условия, но и.п. – упор сидя сзади, а в момент проката мяча – упор лежа сзади.

«ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ»

(игра малой подвижности)

Цель: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при

«СБЕЙ ГРУШУ»

(игра средней подвижности)

Цель: равновесие, броски мяча, метание.

Участники игры делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу ($d=15,25$ см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

Усложнение

1. Обе команды стоят на параллельных скамейках.
2. Скамейка «метателей» стоят перпендикулярно скамейке с «грушами» на расстоянии 5-6 м, перед броском игрок – «метатель» пробегает по скамейке.

«УДОЧКА»

(игра высокой подвижности)

Цель: прыжки

совместном решении двигательных задач.

По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. **Играющие** собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.).

Не разрешается брать предметы с пола руками.

Усложнение

Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

«ПЕРЕПРАВА НА ПЛОТАХ»

(игра средней подвижности)

Цель: равновесие

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и

«ЭХО»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и

вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считываются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу».

т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА» (игра средней подвижности)

Цель: передача мяча

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. **Играют** 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Указание

Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

Усложнение

1. Мячи разной массы.
2. Мячи разного размера.

«ПОМЕНЯЙСЯ МЕСТАМИ» (игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые **футболки**, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

3. Количество мячей более двух.

«ЗАМРИ»

(игра высокой подвижности)

Цель: обучать детей в умении ползать и бегать.

- Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

- Преподаватель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, преподаватель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Вариант

Дети выполняют то, что показывает преподаватель, а не то, что он говорит.

<p>«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ» (игра малой подвижности)</p> <p><u>Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.</u></p> <p>Дети стоят в кругу, в центре – инструктор. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.</p> <p>Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, <u>стул</u> летает, самолет летает» - и т.д.</p> <p>Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.</p> <p><i>Вариант</i></p> <p>Игру можно проводить во время медленной ходьбы.</p>	<p>«У КОГО МЯЧ?» (игра малой подвижности)</p> <p><u>Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.</u></p> <p>Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из <u>играющих</u>. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку.</p> <p>Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.</p>

<p>«ДЕНЬ И НОЧЬ» (игра средней подвижности)</p> <p><u>Цель: обучать детей в умении бросать и ловить мяч</u></p>	<p>«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА» (игра средней подвижности)</p> <p><u>Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения</u></p>

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3-4 минуты

Дети стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством **играющих** в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне).

На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые построят круг.