муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47 комбинированного вида» городского округа Краснотурьинск

**СБОРНИК**

«Подвижные игры для развития

основных видов движения детей старшего дошкольного возраста»



2019 год

Составитель: Е.А. Егорова, воспитатель МАДОУ № 47 городского округа Краснотурьинск

В сборнике представлены подвижные игры различной интенсивности для развития основных движений детей старшего дошкольного возраста: бег, различные виды прыжков, метание, лазание, ловля и передача мяча. Подвижные игры также способствуют развитию координации движений, внимательности, сообразительности, быстроты реакций.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Подвижные игры с бегом……………………………………………… | 4 |
| 2. Подвижные игры с прыжками………………………………………… | 9 |
| 3. Подвижные игры с метанием…………………………………………. | 12 |
| 4. Подвижные игры с ползанием, лазанием…………………………….. | 13 |
| 5. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча………………………... | 17 |

**1. Подвижные игры с бегом**

 **«Лиса в курятнике»**

**Цель:** формирование умения мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

**Ход игры.** На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

**«Кто скорее до флажка?»**

**Цель:** развитие ловкости и умения быстро бегать и прыгать на двух ногах.

**Ход игры.** Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

**«Пустое место»**

**Цель:** формирование умения быстро бегать, выполнять правила игры.

**Ход игры.** Игроки встают в круг на расстоянии шага друг от друга и считалкой выбирают водящего. Начиная игру, он бежит мимо игроков, пятнает одного из них и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный игрок быстро бежит в противоположную от водящего сторону. Кто из них первым добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

**Правила игры.** Игроки бегут только за кругом, не забегая в круг. Игроки, стоящие в кругу, не должны задерживать бегущих игроков. Если дети одновременно прибегают к свободному месту, то они оба встают в круг и считалкой выбирается новый водящий.

**«Лошадки и кучер»**

**Цель:** формирование умения быстро бегать, развивать внимание, правильно выполнять команды водящего.

**Ход игры.** Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке один кучер и две лошадки. Воспитатель по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли лошадки выполняют все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево. На слова: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найди своего кучера!» - они как можно быстро находят своего кучера. Выигрывает тройка, которая быстрее собралась вместе. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется. Как только в тройке все игроки побыли кучерами – игра заканчивается.

**«Кружева»**

**Цель:** формирование умения бегать змейкой, действовать по сигналу, развивать внимание и ловкость движений.

**Ход игры.**  Дети выбирают двух водящих, один из них – челночок, другой – ткач. Остальные дети встают парами в круг или полукругом лицом к центру. Дети в парах берут друг друга за руки и делают ворота. Игрок – челночок встает у второй пары, а игрок – ткач у первой пары. По сигналу игрока – ткача игрок – челночок начинает бежать змейкой, не пропуская ворота, а ткач его догоняет. Если игрок – ткач догонит игрока – челночка прежде, чем он добежит до конца полукруга, то он становится челночком. Ребенок, бывший челночком, идет к началу полукруга, выбирает игрока первой пары и встает с ним на противоположном конце полукруга. Игрок, оставшийся без пары, становится ткачом. Если же игрок – челночок добежит до последних ворот и не будет пойман, то они с игроком – ткачом встают последними воротами, а первая пара начинает игру. Один из игроков пары челночок, а второй – ткач.
**Правила игры.** Игрок – челночок начинает игру только по сигналу ткача. Водящие не должны, пробегая под воротами, трогать детей руками и толкать их.

**«Мышка и две кошки»**

**Цель:** развитие умения бегать, ловкости.

**Ход игры.** Для этой игры нужно выбрать двух кошек и одну мышку. Игроки встают в круг, и держаться за руки. На противоположных сторонах круга ворота открыты, игроки – кошки вбегают в круг и выбегают из него только в открытые ворота. Перед игроком - мышкой же игроки открывают любые ворота. Если одной из игроков – кошек удалось игрока – мышку, они встают в круг, а второй игрок продолжает игру с другими игрока – водящими.
**Правила игры.** Игроки – кошки могут забегать только в открытые ворота. Нельзя разрывать ворота и толкать детей.

**«Зайцы в лесу»**

**Цель:** упражнение в быстром беге с увертыванием.

**Ход игры**. Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети – деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии – это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы. Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса (нору обозначают кругом). Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом. Лисе по лесу мешают бегать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают других зайцев и лису.
**Правила игры.** Пойманные зайцы до конца игры находятся в норе у лисы. В этой игре количество лис может быть разным, в зависимости от количества игроков. Чем больше лис, тем сложнее всем зайцам пробежать по лесу. Весь ход игры зависит от игроков – деревьев.

**«К названному дереву беги»**

**Цель:** развитие умения быстро бегать, находить названное дерево.

**Ход игры.** Выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебегать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

**«Пчелки и ласточка» (русская народная)**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты реакции и бега с увертыванием.

**Ход игры.** Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. Пчелки сидят на поляне и напевают: «Пчелки летают, медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!» Ласточка в ответ: «Ласточка летает, пчелок поймает». Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

 **«Кот на крыше»**

**Цель:** развитие координации движений, внимания.

**Ход игры.** Дети  становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:

*Тише мыши, тише мыши…*

*Кот сидит на нашей крыше.*

*Мышка, мышка, берегись.*

*И коту не попадись!*

После этих слов «кот» гонится за мышками, те убегают. Нужно отметить чертой мышкин дом – норку, куда «кот» не имеет права забегать.

**«Охота на зайцев»**

**Цель:** развитие внимания, ловкости, умения быстро бегать.

**Ход игры.** Все ребята-«зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

Воспитатель:

*Никого нет на лужайке.*

*Выходите, братцы-зайки,*

*Прыгать, кувыркаться!..*

*По снегу кататься!..*

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

**«Зайка»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты бега.

**Ход игры.** Выбираются 2 ребенка: «зайчик» и «волк». Дети образуют круг, взявшись за руки. За кругом – «зайчик». В кругу «волк». Дети ведут хоровод и произносят стихотворение. А «зайка» прыгает за кругом:

*Скачет зайка маленький около завалинки,*

*Быстро скачет зайка, ты его поймай-ка!*

«Волк» старается выбежать из круга и поймать «зайчика». Когда «зайчик» пойман, игра продолжается с другими игроками.

**«Лисичка и курочки»**

**Цель:** развитие  быстрого бега, ловкость, умение действовать по сигналу водящего.

**Ход игры.** На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном – стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т.д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

Если водящему не удается запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.

**«Пробеги и не задень»**

**Цель:** развитие ловкости движения, умение бегать «змейкой».

**Ход игры.** Из больших снежков выкладывают цепочку. Задача игроков - пробежать между снежками и не задеть их.

**«Зайцы и медведь»**

**Цель:** развитие ловкости, бега с увертыванием.

**Ход игры.** Ребенок-«медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети- «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

*Мишка бурый, мишка бурый,*

*Отчего такой ты хмурый?*

*«Медведь» встает, отвечает:*

*Я медком не угостился*

*Вот на всех и рассердился.*

*1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!*

После этого «медведь» ловит «зайцев».

**«Снежная баба» (русская народная)**

**Цель:** развитие умения выполнять бег с увертыванием.

**Ход игры**. Выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, притоптывая,

*Баба Снежная стоит,*

*Утром дремлет, днями спит.*

*Вечерами тихо ждет,*

*Ночью всех пугать идет.*

На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».

**«Ловишки с приседанием»**

**Цель:** развитие ловкости в беге, быстроты реакции.

**Ход игры.** Игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах площадки, границу которой покидать не разрешается. Нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.

**2. Подвижные игры с прыжками**

**«Зайцы и волк»**

**Цель:** развивать умение правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

**Ход игры.** Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

*Зайцы скачут скок, скок, скок,*

*На зеленый на лужок.*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают – не идет ли волк.*

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в «овраг».

**«Удочка»**

**Цель:** развивать умение правильно подпрыгивать - оттолкнуться и подобрать ноги.

**Ход игры.** Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель  с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

**«Не попадись!»**

**Цель:** развивать умение правильно прыгать на двух ногах и ловкость.

**Ход игры.** Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегает по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

**«Салка на одной ноге»**

**Цель:** упражнение в прыжках на одной ноге.

**Ход игры.** Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!». Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

**«Переселение лягушек»**

**Цель:** развитие умения выполнять прыжки через препятствия, в сочетании с различными движениями рук.

**Ход игры.** Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения.

Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква-ква-ква!». При повторении игры выбирают нового ведущего.

**«Здравствуй, сосед»**

**Цель:** упражнение в различных видах прыжков.

**Ход игры.** Играющие делятся на равные группы и встают в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки — ведущие, они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!». Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» - и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущими.

**Правила игры.** Дети должны повторять движения ведущего. 2. Тот, кто неточно выполняет движения, выходит из игры.

**Указания к проведению.** По ходу игры ведущий выполняет разнообразные упражнения, а играющие их повторяют. Они прыгают на левой ноге, на двух ногах, на правой, на двух ногах боком, выполняют подскоки и т. д.

**«Лягушки в болоте»**

**Цель:** упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

**Ход игры.** На одной стороне зала находится ведущий – журавль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети – лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки,

В воду шлепнулись лягушки.

Ква ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть в болото. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

**«Лягушки и цапли»**

**Цель:** упражнение в выполнении прыжков на двух и одной ноге, в равновесии.

**Ход игры.** Играющие идут по кругу. На сигнал «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Сигнал подаются в разной очередности.

**«Пингвины»**

**Цель:** упражнение в прыжках на двух ногах по кругу и прыжках боком.

**Ход игры.** Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание выполняется в другую сторону

**«Будь ловким»**

**Цель:** развитие умения прыгать в длину с места, с последующим перекатыванием на всю стопу.

**Ход игры.** Дети стоят лицом в круг, у ног каждого ме­шочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспита­теля дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкива­ясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с воспитатель останав­ливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водяще­го из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

**Правила:** мешочек нельзя перешагивать, только перепрыги­вать; водящий может касаться того, кто находится внутри кру­га; как только водящий отходит дальше, ребенок снова пры­гает.

**Пособие:** ме­шочки с песком.

**Усложнение:** прыгать в круг на одной ноге; ввести еще од­ного водящего.

**3. Подвижные игры с метанием**

**«Охотник и зайцы»**

**Цель:** формировать умение метать мяч в подвижную цель.

**Ход игры.** На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

**«Попади в обруч»**

**Цель:** развитие меткости, глазомера.

**Ход игры.** Дети бросают снежки в обруч с расстояния 5-6 м.

**«Метание дисков»**

**Цель:**формирование умения метать вдаль с разворотом, развитие меткости

**Ход игры.** Детей поставить в шеренгу перед линией. Перед каждым ребенком на линию положить несколько картонных дисков. На сигнал «раз!» дети правой рукой бросают диски как можно дальше и быстрее. На сигнал «два!» дети бросают диски левой рукой. Воспитатель отмечает детей, которые лучше справились с заданием.

**Правила игры.**  Метать диски как можно дальше.

**Пособия:** несколько картонных дисков.

**Место проведения:** в спортивном зале ДОД.

**Усложнение:** при повторении дети должны броском диска сбить игрушку.

**«Попади в ямку!»**

**Цель:**развитие глазомера, меткости, точности броска.

**Ход игры.** Дети поделены на 2 группы. Из каждой колоны выходит ребенок и становится на линию. Перед ребенком сделано 5 ямок (15 см в диаметре, расстояние между которыми 0,5 м). Ямки расположены в один ряд и пронумерованы в определенном порядке. Ребенок стоит на расстоянии 0,5 м от первой ямки. Воспитатель говорит номер ямки, например 2, и два ребенка бросают по каштану в названую ямку - сначала правой рукой, а затем левой. Дальше выходит следующая пара и кидает каштаны в другую ямку, например 4, и т. д. Игра заканчивается, когда одна из колон наберет определенное количество очков, например 10. В конце игры отметить колону, в которой дети набрали наибольшее количество очков.

**Правила игры.** Попасть в ямку каштаном.

**Пособия:** плоды каштана, лопатка.

**Место проведения:**на участкеДОО.

**Усложнение:**при повторении игры вводиться соревновательный момент на время между участниками.

**«Попади в мяч!»**

**Цель:** развитие глазомера, меткости, точности броска левой и правой рукой

**Ход игры.** Дети сидят с одной стороны площадки. Посередине площадки стоит стол, по краям которого лежат большие мячи. Дети парами выходят на линию (на расстоянии 1 м от стола), где лежат маленькие мячи напротив больших, которые лежат на столе. На сигнал воспитателя: «Приготовились!» дети поднимают мячики, на сигнал «раз!» бросают их в большие мячи, стараясь их сбить со стола. Выигрывает тот ребенок, который попадет в мяч правой и левой рукой.

**Пособия:** большие и маленькие мячи по количеству играющих детей

**Место проведения:** в спортивном зале ДОО.

**Усложнение:** при повторении игры вводиться соревновательный момент на время между участниками.

**4. Подвижные игры с ползанием, лазанием**

**«С мячом под дугой»**

**Цель:** закрепление умения ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.

**Ход игры.** На площадке на расстоянии 8м одна от другой чертятся исходная и конечная линии. Посередине дистанции ставится 4-5 дуг (высота 40 см) или подвешивается на такой же высоте веревка. 4-5 детей встают у исходной линии на четвереньки. На земле перед каждым кладется набивной мяч (весом

1 кг). Дети ползут на четвереньках, толкая головой набивной мяч, подползают под дуги, доползают до конечной линии и встают, поднимая мяч над головой. Приносят мячи к исходной линии и кладут их перед следующими игроками.

**«Медведи и пчелы»**

**Цель:** упражнение в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.

**Ход игры.** Гимнастическая стенка - улей, на противоположной стороне - луг, в стороне - берлога. Несколько детей - медведи, они в берлоге. Остальные - пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, и медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть, пчелы жалят – дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2-3 ребенка).

**Правила:** слезатьслестницыдоконца, спрыгиватьнельзя; пчелыжаляттех, ктонаходитсяналестнице, слегкадотрагиваясь донихрукой.

**«Кто быстрее через обручи к флажку»**

**Цель:** упражнение впролезаниивобручснизуисверху, развиватьловкостьибыстротудвижений.

**Ход игры.** 4- 5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (погремушки, кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой –сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

**«Пожарные на учении»**

**Цель:** упражнение влазаниипогимнастическойстенкеустановленнымспособом(произвольноиличередующимшагом), непропускаяперекладин, спускаться, неспрыгивая.

**Ход игры.** Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3-5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик. По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

**«Перелет птиц»**

**Цель:** совершенствованиенавыковдетейлазатьпогимнастическойстенкевверхивниз, непропускаяперекладин, используячередующийсяшаг.

**Ход игры.** Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3-4 ребенка на пролете).

**Правила:** бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное

место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

**«Котята и ребята»**

**Цель:** закреплениеумениядетейлазатьпогимнастическойстенкечередующимшагом, непропускаяреек; действоватьпосигналу.

**Ход игры.** Подгруппа детей изображает котят, остальные – их хозяева (у каждого I-2 котенка). Котята на заборчике – на второй – третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке - «Молока, кому молока»,-

говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают – просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут; «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята-хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

**Правила:** посигналувлезатьислезатьлюбымспособом; убегатьпослеслова«поет»; ловитьможнотолькодочерты(нарасстояниидвухшаговотзаборчика).

**«Пастух и стадо»**

**Цель:** закреплениеуменийдетейползатьначетверенькахвпрямомнаправлении.

**Ход игры.** Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают палку и рожок. Стадо собирается на скотном дворе (специально отведенное место). Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит: «Ранним - рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!», А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!». На слова «Ту-ру-ру-ру!» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му!» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо, идет на зов пастуха. Пастух гонит стадо в поле (на другую сторону площадки), затем возвращаются обратно в «хлев».

**«Кролики»**

**Цель:** закреплениеумениядетейпролезатьвобруч, приподнятыйотпола

на 10 см, развивать ловкость.

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

**Правила:** кроликивылезаюттолькотогда, когдакнимподходитвоспитатель; пролезаявобруч, должныуступатьдругдругу, нетолкаться.

**«Мыши в кладовой»**

**Цель:** закрепление умения детей подлезать под препятствие, не задевая его;

действовать по сигналу.

**Ход игры.** Дети – мышки находятся за чертой на одной стороне площадки - это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40 см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой.

**Правила:** подползатьнезадеваядугуиливеревку; убегатьпосигналу.

**«Проползи в туннель»**

**Цель:** закрепление умения детей ползать определенным способом (опираясь на колени и ладони, на ступни и ладони, не касаясь руками пола), не задевая

препятствие.

**Ход игры.** Воспитатель ставит обруч ободом на пол, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.

**«Не опоздай!»**

**Цель: з**акреплениенавыковдетейползатьначетверенькахвсочетаниисподползаниемипереползаниемлюбымспособом (прямоилибоком).

**Ход игры.** В один ряд поставлены 2-3 скамейки. Перед ними и за ними на расстоянии 3 м обозначены линии. 5-6 детей встают на четвереньки, ползут до скамеек, переползают через них и, встав, добегают до линии. Там поворачиваются, снова встают на четвереньки, ползут до скамеек, проползают под ними и бегут к исходной линии.

**«Эстафета с подлезанием»**

**Цель:** закреплениеумениядетейползатьпо-пластунски, координируядвижениярукиног.

**Ход игры.** Дети стоят в двух колоннах. По сигналу выполняют ползание по -

пластунски под гимнастической скамейкой (высота 20 см), доползают до ориентира и бегут обратно до колонны, передавая эстафету ладонью следующему.

**Усложнения.** Ориентирыразнойвысоты, менятьспособлазания, увеличитьдистанцию, выполнять заданияспредметамивруках.

**«Кот и мыши»**

**Цель:** упражнениевподлезанииподпрепятствиеустановленнымспособом.

**Ход игры.** Дети-мышки находятся за чертой на одной стороне площадки – это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40 см, 50 см, 70 см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). Водящий - кот спит в своем домике, а мышата идут к нему со словами: Вышли мыши как – то раз, посмотреть который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири... (В этот момент мыши подходят к коту и даже могут его потрогать). Вдруг раздался страшный звон. Побежали мыши вон. После слова вон кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

**5. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча**

**«Кого назвали, тот и ловит»**

**Цель:** развитие умение подбрасывать и ловить мяч

**Ход игры.** Выбирается один водящий, который стоит в обруче, лежащем на полу в центре площадки. По команде воспитателя: «Начали! » дети бегают, прыгают, ходят. Водящий бросает мяч вверх, громко называет чье - либо имя, например Вася, и убегает. Вася бежит, ловит мяч, встает в обруч, также

называет имя. Бросает мяч, убегает и т. д. Средней подвижности.

**«Найди мяч»**

**Цель:** развивать умение детей осуществлять передачу мяча за спиной

наблюдательность, ловкость.

**Ход игры.** Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями к верху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

**Правила.** Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

**Варианты:** Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого

оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

**Варианты:** Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

**Варианты:** Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п. Если ему удастся запятнать кого-нибудь из бегущих, он меняется с ним ролями, -в противном случае безропотно покоряется своей участи и по-прежнему занимает центральное место в городе.

**«Летучий мяч»**

**Цель:** развивать умение детей перебрасывать мяч друг другу по разным направлениям.

**Ход игры.** Участвующие в игре группируются таким образом, что образуют круг и лицами обращаются к центру его. Расстояние между поместившимися в вышеуказанном порядке детьми равняется приблизительно двум шагам. По сигналу дети начинают перебрасывать от одного к другому мяч, по разным направлениям, причем один из участвующих, находящийся внутри круга, изо всех сил старается перехватить мяч, чтобы не дать ему долететь до цели, т. е. до того ребенка, в чью сторону он был направлен. Перехватив мяч, он немедленно становится на место того из участвующих, который в последний раз так неудачно бросил мяч .

**Правила.** Участвующие должны все время сохранять захваченные места. В то время, как один из участвующих бросает мяч по направлению к одному из товарищей, находящийся в центре круга не должен приближаться к нему больше, чем на 3 - 4 шага .В случае, когда играющий неловко бросил мяч, который пролетел над головой ловящего, он наказывается тем, что меняется местами с находящимся в центре круга.

**«Стоп»**

**Цель:** развитие умения детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь запятнать игроков. Развитие глазомера, ловкости, быстроты реакции.

**Ход игры.** Дети встают перед стеной на расстоянии 4-5 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 поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, пятнает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь быстро берёт мяч кричит «Стоп!» и пятнает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся. При ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас - стоп, все должны остановиться. Игроку, в которого целятся можно увёртываться, присесть, нагнуться, подпрыгивать, но с места сходить нельзя.

**«Штандер»**

**Цель:** развитие умения детей подбрасывать и ловить мяч.

**Ход игры.** Выбирают водящего. Затем все становятся в круг, и водящий, подбросив мяч вверх, выкрикивает имя одного из участников. Последний, поймав мяч, пытается попасть им в кого-нибудь из убегающих.

Если названный водящим участник ловит мяч на лету, то у него две

возможности: подбросить мяч вверх и выкрикнуть имя следующего игрока

или крикнуть: «Штандер!» -после чего все замрут и можно будет спокойно запятнать какого-либо участника.

**Правила.** Тому, в кого целятся, нельзя сходить с места, однако он вправе по-

другому уклоняться от мяча: приседать, подпрыгивать вверх и т. д. Если игрок, которого пытались запятнать, ловит мяч, то может запятнать другого играющего. Тогда этот игрок становится водящим.

**«Кого назвали, тот ловит мяч»**

**Цель:** формирование умение детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развитие умения действовать быстро, укрепление моторики рук.

**Ход игры.** Дети ходят или бегают по площадке. Взрослыйдержит 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, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

**«Пас по кругу»**

**Цель:** формирование умения детей перебрасывать мяч двумя руками стоящему рядом, через одного. Развитие ловкости, координации движений.

**Ход игры.** Дети становятся по кругу и по очереди перебрасывают руками мяч. Сначала передают его стоящему рядом, а потом через одного.

**Вариант:** передают по кругу два мяча.

**«Поймай мяч»**

**Цель:** упражнение в перебрасывании мяча.

**Ход игры.** Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3 - 4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

**«У кого меньше мячей»**

**Цель:** упражнение в перебрасывании мяча через сетку.

**Ход игры.** Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130 -150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

**«Ловишка в кругу»**

**Цель: упражнение в перебрасывании мяча друг другу.**

**Ход игры.** Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

**«Мяч - водящему»**

**Цель:** упражнение в перебрасывании и ловле мяча.

**Ход игры.** Дети делятся на 4 -5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1 -3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

**«Стой!»**

**Цель:** упражнение в подбрасывании и ловле мяча.

**Ход игры.** Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

**«Гонка мячей по кругу»**

**Цель:** упражнение в быстрой передаче мяча по кругу.

**Ход игры.** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга,мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

**«За мячом»**

**Цель:** упражнение в быстрой передаче мяча.

**Ход игры.** Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2 -3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои

места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

**«Займи свободный кружок»**

**Цель:** упражнение в бросании и ловле мяча.

**Ход игры.** Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5 -2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удается это сделать, ивоспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от

умения детей бросать и ловить мяч.

**«Обгони мяч»**

**Цель:** упражнение в быстрой передаче мяча.

**Ход игры.** В игре участвуют 2 -4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет своё место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

**«Круговая лапта»**

**Цель:** упражнение в бросании и ловле мяча.

**Ход игры.** Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.