



30
ПОДВИЖНЫХ ИГР
ДЛЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

«Не оставайся на полу» (старшая группа)

Подвижная игра с прыжками

Цель: Закреплять умение ритмично двигаться под звуки бубна или хлопков, спрыгивать с возвышения на две ноги, развивать ловкость

Атрибуты и оборудование: бубен

Ход игры: Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т. п.). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2—3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

Указания. Воспитатель следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

«Удочка» (старшая группа)

Подвижная игра с прыжками

Цель: Закреплять умение перепрыгивать через движущийся предмет. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

Атрибуты и оборудование: Скакалка с привязанным на одном конце мешочке с песком

Ход игры: Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга воспитатель. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1—3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.

«С кочки на кочку» (старшая группа)

Подвижная игра с прыжками

Цель: Закреплять умение перепрыгивать с одного кружка на другой, продвигаясь вперед, с уменьшением размера круга. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

Атрибуты и оборудование: мел для начертания кругов разного диаметра

Ход игры: Дети делятся на 2 группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки — кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Воспитатель вызывает по нескольку детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Указания. Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

«Кто скорее доберется до флажка?»

(старшая группа)

Подвижная игра с ползанием и лазанием

Цель: Развивать умение подлезать и проползать через воротца. Развивать ловкость

Атрибуты и оборудование: воротца, флажки для эстафеты

Ход игры: Кто скорее добежит до флажка? (С подлезанием.) Дети делятся на 3—4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4—5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие.

Указания. Игру можно провести иначе, дав детям задание не бежать, а ползти до воротцев на четвереньках или по-пластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

«Медведь и пчелы» (старшая группа)

Подвижная игра с ползанием и лазанием

Цель: Закреплять умение лазать по гимнастической стенке. Развивать ловкость, умение соблюдать правила, не нарушая правил (нельзя спрыгивать).

Атрибуты и оборудование: Гимнастическая стенка

Ход игры: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

«Пожарные на учении» (старшая группа)

Подвижная игра с ползанием и лазанием

Цель: Развивать умение лазать по гимнастической лесенке, играть в команде. Воспитывать коллективизм, ответственность

Атрибуты и оборудование: гимнастическая лесенка, колокольчики

Ход игры **Описание игры.** Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3 – 4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят па черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три беги» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правило, выигрыш не засчитывается.

«Охотники и зайцы» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: Закреплять умение бросать мяч одной рукой, попадая в цель. Развивать ловкость, глазомер

Атрибуты и оборудование: мячики

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

«Брось за флажок» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: Развивать умение бросать мешочки из-за головы двумя и одной рукой. Развивать внимание, умение соревноваться

Атрибуты и оборудование: мешочки с песком, флажки

Ход игры : Дети стоят в 2 шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка

«Попади в обруч» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: Совершенствовать умение бросать мешочки двумя и одной рукой снизу, из-за головы, сидя или стоя в цель. Развивать глазомер, точность броска.

Атрибуты и оборудование: мешочки с песком, мел

Ход игры: Дети стоят по кругу диаметром 8—10 м, через одного, у каждого 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 договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям — вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

Указания. Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

«Брось за флажок» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: Закреплять умение метать мешочки с песком из-за головы двумя или одной рукой. Развивать командное чувство, глазомер

Атрибуты и оборудование: мешочки с песком, флажки

Ход игры. Брось за флажок. Дети стоят в 2 шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

«Попади в обруч» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: развивать умение забрасывать мешочки двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п..
Развивать глазомер, точность броска.

Атрибуты и оборудование: обруч, мешочки с песком

Ход игры: Дети стоят по кругу диаметром 8—10 м, через одного, у каждого 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 договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям — вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

Указания. Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

«Сбей кеглю» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: Развивать умение прокатывать мяч, попадая в цель, координацию движений, глазомер

Атрибуты и оборудование: мячи средних размеров (по 2 на каждого ребенка), кегли

Ход игры: Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линией, в 3—5 м от которой находятся кегли по числу детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.

Указания. Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т. п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2—3 кегли для каждого ребенка.

«Сбей мяч» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: Совершенствовать умение метать мешочки с песком, сбивая ими мячи. Развивать глазомер, точность броска

Атрибуты и оборудование: большие мячи, маленькие кольца от серсо, мешочки с песком

Ход игры: На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5—6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполнят задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

Варианты. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке. Можно распределить играющих в команды и так: все первые — одна команда, все вторые - другая команда и т. д.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мешочки. Мячи можно сбивать лишь одной рукой — правой или лево

«Школа мяча» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: Закреплять умение бросать и ловить мяч разными способами – ударяя о стену, бросив из-за спины, головы, ноги, руки. Развивать координацию движений, ловкость.

Атрибуты и оборудование: мячи по числу детей среднего размера

Ход игры: Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1—3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

«Серсо» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: совершенствовать умение метать кольца и ловить их при помощи кипа. Развивать глазомер, быстроту реакции.

Атрибуты и оборудование: палки (кипы), деревянные кольца

Ход игры: Играют по двое. Один при помощи палки (кип) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3—4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кип. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Указания. Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

«Мяч водящему» (старшая группа)

Подвижная игра с метанием

Цель: обучение бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции.

Атрибуты и оборудование: 2-3 мяча (по числу команд)

Ход игры: На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 1—2,5 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Участвующие в игре дети делятся на 2—3 команды с равным числом участников. Из игроков каждой команды выделяют по одному водящему.

У первой линии выстраиваются команды в колонны на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. За второй линией, лицом к команде, становятся водящие. В руках у каждого водящего мяч.

По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или его команде начинается игра. Водящий бросает мяч игроку, первым стоящему в колонне. Тот ловит мяч, возвращает его водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий ловит мяч и бросает его следующему игроку и т. д., пока последний ребенок, стоящий в колонне, вернет мяч водящему.

Побеждает команда, в которой последний играющий первым вернет мяч водящему.

«Ловишки» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро.

Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Атрибуты и оборудование: лента

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.

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

«Уголки» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Атрибуты и оборудование:-

Ход игры: Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты: Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

«Парный бег» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Атрибуты и оборудование:-

Ход игры: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Мышеловка» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Атрибуты и оборудование:-

Ход игры: Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«Мы веселые ребята» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

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

Атрибуты и оборудование:

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

«Мы весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

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

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

«Гуси - Лебеди» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Ход игры: На одном конце площадки проводится черта - «дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома - «логово волка». Остальное место - «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда - ров, который надо перепрыгнуть.

«Сделай фигуру» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.

Атрибуты и оборудование:

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 тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«Караси и щука» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

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

Атрибуты и оборудование: кубики, камешки и др. мелкие предметы по количеству детей

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 вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

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

«Встречные перебежки» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Атрибуты и оборудование: цветные ленточки

Ход игры: две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на 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 бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

Варианты: Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

«Хитрая лиса» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Атрибуты и оборудование:

Ход игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

«Пустое место» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

Атрибуты и оборудование:-

Ход игры: играющие становятся вкруг, 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 останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим наперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

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

«Затейники» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Атрибуты и оборудование:-

Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

Правила: точно выполнять движения за затейником.

«Бездомный заяц» (старшая группа)

Подвижная игра с бегом

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Атрибуты и оборудование:-

Ход игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик». К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.

Правила:

охотник может ловить зайца только вне логова.

Пробегать зайцам через логово нельзя.

Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.

Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать.

Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

«Гори, гори ясно» (старшая группа)

Подвижная народная игра

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Атрибуты и оборудование:-

Ход игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо - птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.