

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ



Подвижные игры для детей 5-6 лет



«Карусель» (ходьба, бег)

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

«Еле, еле, еле, еле,
завертелись карусели, (ходьба)
а потом кругом, кругом,
всё бегом, бегом, бегом! (бег)
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра!» (сесть на корточки)

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются и приседают

2 вариант.

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



«Мы весёлые ребята» (бег)

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.

2 вариант.

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

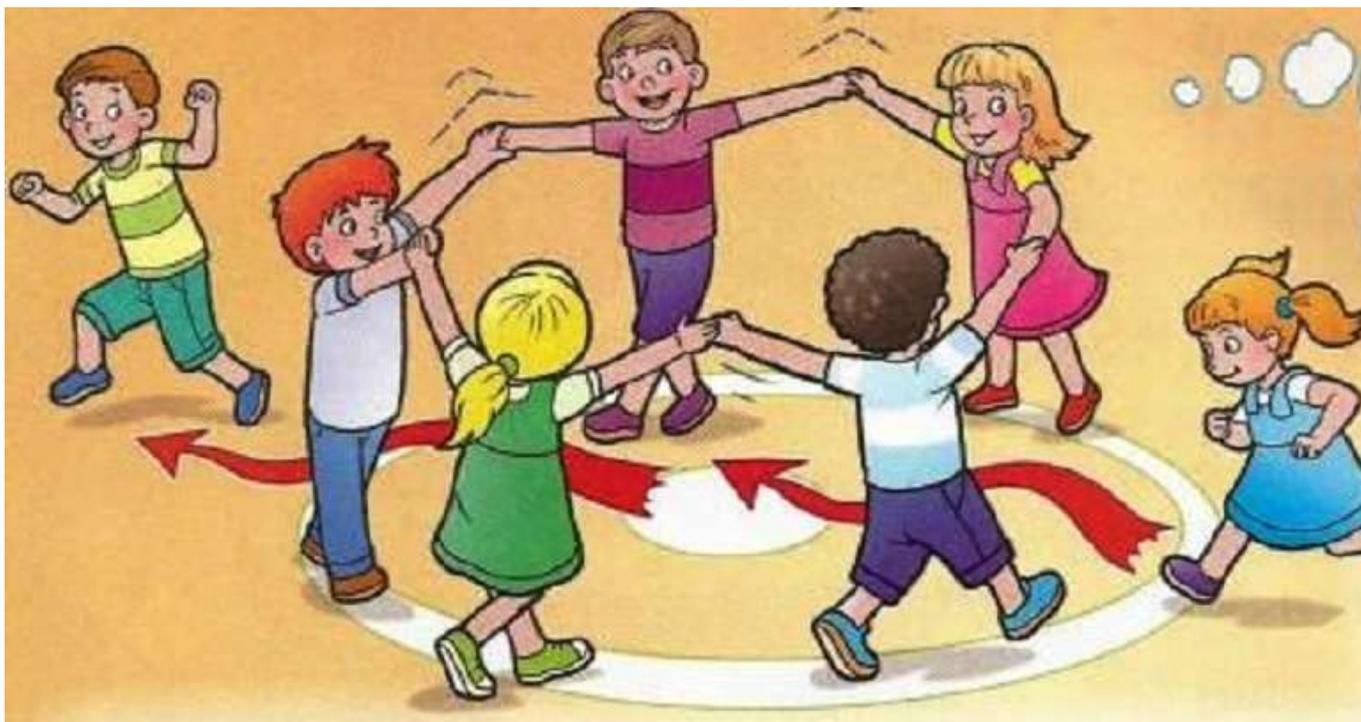


«Ловишки - перебежки» (бег)

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне также проведена черта. В стороне стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три – беги!»-дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. После 2-3 перебежек ловишку выбирают из самых ловких и быстрых детей, которые не были пойманы.

2 вариант.

Дети перебегают разными видами бега.



«Мышеловка» (ходьба, бег)

Игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки 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 с другой стороны. 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



«Гуси - лебеди» (бег)

На одном краю зала (площадки) 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 и стоят в шеренгу на линии дома.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

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.



«Хитрая лиса» (бег)

Игроки стоят по кругу, плечом друг к другу. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг – за спинами детей и дотрагивается до одного из детей (можно в руку положить маленький атрибут), который и становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них лиса - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Все игроки, в том числе и лиса, спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят друг на друга.

Хитрая лиса поднимает руку вверх и говорит- «Я здесь!» все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Игра заканчивается, когда будет поймано 4-5 игроков.

2 вариант.

Можно выбрать 2-4 лисы, и бегать по площадке разными видами бега.



«Сделай фигуру» (бег)

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 интереснее и сложнее

2 вариант

Можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«Уголки» (бег)

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.

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



«Ловишки с ленточками» (бег, ориентировка)

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

Дети строятся в круг, в центре стоит ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а ловишка пытается взять ленту.

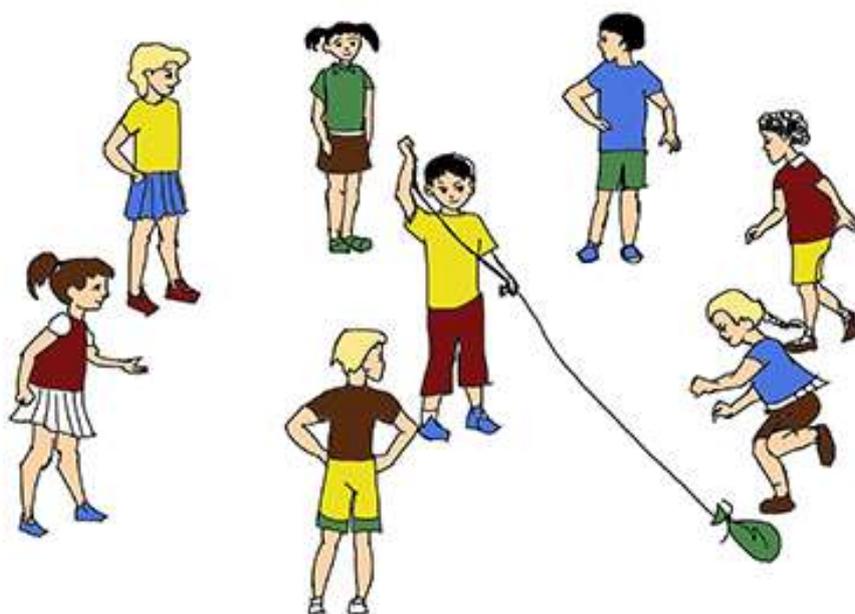


«Кто сделает меньше прыжков» (прыжки)

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 расставить и приземляться мягко на обе ноги.

2 вариант.

Увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков)



«Удочка» (прыжки)

Дети строятся в круг, в центре воспитатель. 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. Описав 2-3 круга делается пауза, подсчитываются пойманные, которые не перепрыгнули мешочек.

2 вариант.

Дети, кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

«Не оставайся на полу» (бег, прыжки)

Выбирается ловишка, который бегают по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт- «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка отходят в обусловленное место.

2 вариант.

Выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.



«Медведи и пчёлы» (лазание)

Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке или скамейке находится улей, на другой стороне – берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг (зал, площадка) 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.



«Белки в лесу» (лазание)

Выбирается охотник, все остальные дети – белки они сидят на «деревьях» - гимнастической стенке, скамейках. Дети делятся на две равные подгруппы. По сигналу воспитателя: «Охотник!» все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие, в это время охотник дотрагивается до них рукой. Пойманными считаются белки осаленные охотником, они отходят в домик к охотнику.

2 вариант.

Охотник пятнает белок мячом, можно выбрать 2-3 охотника.



«Охотники и зайцы» (прыжки, метание)

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, а затем возвращается к себе. Зайцы прыгают на двух ногах к охотнику. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. Игра повторяется 2 раза с одним охотником.

2 вариант.

Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.



«Мяч водящему» (бросок мяча)

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются 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 обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

2 вариант.

Мяч водящий бросает не по порядку, а в разной, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.



«Мяч через сетку» (бросок мяча)

Дети становятся по обе стороны сетки на расстоянии 1,5м., сетка натянута на 15см. 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.

2 вариант.

В игру можно ввести счёт. На какой стороне мяч меньше падал на пол, та сторона выиграла.



«Попади в обруч» (метание)

Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. 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.

2 вариант.

Забрасывать мешочки двумя одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.



«Охотники и звери» (метание)

Дети образуют большой круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся 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 в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

2 вариант

Мячей может быть 2-3.



Игра на лыжах «Кто быстрее?»

Дети делятся на 3-4 звена. Впереди на расстоянии 10 метров ставится флажок. Стоящий первым в колонне с флажком в руке, бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету, возвращается и передает флажок, а сам встает в конец колонны. Побеждает то звено, которое первым закончит движение.



Игра на лыжах «У кого будет меньше шагов»

Дети идут по прямой лыжне 10 метров, стараясь преодолеть её за возможно меньшее число длинных, накатистых шагов.