

## Перечень и описание подвижных игр

### старшая группа (дети 5-6 лет)

#### Июнь

##### **Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами»**

Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которых можно налить по несколько капель воды, связывают вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды – по 5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

**Правила:** нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; по команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не следует задерживать руками, а надо сразу забивать.

##### **Игра малой подвижности «Волны»**

В игре используется «парашют» (кусок легкой ткани). Все дети встают вокруг «парашюта» и держат за его края. По сигналу водящего «Волны!» игроки поднимают и опускают «парашют» быстрыми и резкими движениями (имитация волн). По сигналу «Штиль!» игроки держат «парашют» в опущенных руках. Игра повторяется.

##### **Подвижная игра «Ловкая пара»**

На полу рисуют 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в 2 шеренги парами друг напротив друга между третьей и четвёртой линиями (считая справа). На сигнал «Начали!» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывают друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит на следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто – либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не встанут у самых последних границ.

**Правила:** если мяч упал, счёт начинается снова; бросать мяч необходимо, не выходя за линию.

##### **Игра малой подвижности «Ворота»**

Дети идут по залу парами, не держась за руки. На сигнал взрослого «Ворота!» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними и становится впереди, ходьба продолжается.

**Правила:** ходить парами; действовать согласованно.

##### **Подвижная игра «Волны по кругу»**

Обручи устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Обручей столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встаёт в центр круга. Остальные игроки садятся в обручи, а один из обручей остаётся свободным. Водящий должен успеть сесть в свободный обруч, пока другие перемещаются туда – сюда, мешая ему. Когда водящему удаётся занять место в обруче, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему. Водящий может отдавать участникам команды «Вправо!» (игроки должны переместиться против часовой стрелки на одно место) или «Хаос!» При команде «Хаос!» участники должны быстро поменяться местами, водящий старается сесть в любой свободный обруч.

### **Игра малой подвижности «Встреча»**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по залу и здороваться со всеми, кто встречает их на пути (возможно, кто – то из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на них внимания). Здороваться надо определённым образом:

- один хлопок – здороваемся за руки;
- два хлопка – здороваемся плечами;
- три хлопка – здороваемся спинами.

Во время игры не разговаривать.

### **Подвижная игра «Не оставайся на земле»**

Выбирается водящий, который бегаёт со всеми детьми. Как только педагог произнесёт: «Лови!», все убегают от водящего и стараются взобраться на возвышение – бревно, пенёк и др. Если водящему удаётся осалить кого-либо, тот считается пойманным и отходит в сторону. По окончании игры подсчитывается количество проигравших, выбирается другой водящий из тех, кто не был пойман.

### **Игра малой подвижности «Здравствуй, друг!»**

Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера становятся в общий круг, спиной друг к другу. Вторые номера – во внешний, лицом к первым номерам (можно поставить по кругу мальчиков и девочек). Таким образом образуются пары. Дети общаются друг с другом с помощью слов и жестов:

- Здравствуй, друг!

*(Рукопожатие).*

Кто ты тут?

*(Стучат друг другу по плечу).*

Где ты был?

*(Склоняются к уху друг друга).*

- Я скучал!

*(Стучат по обоим плечам).*

Вот ты здесь!

*(Раскрывают руки, разводят в стороны).*

Как я рад!

*(Раскрывают руки, похлопывая друг друга по спине).*

Затем вторые номера смещаются вправо, и снова пары общаются. Игра продолжается до тех пор, пока участники не придут в свои прежние пары.

***Привлекайте к играм всех членов вашей семьи!***

***В игра-эстафетах предложите ребенку сначала выполнить задание от своего лица,  
затем – от лица любимых игрушек***

***/пробежал сам – пробежал с мишкой – пробежал с машинкой и т.п./***

***Важно следить за утомляемостью ребенка!!! Делайте перерывы между «забегами»***

***Заменяйте спортивный инвентарь подручными материалами***

***(вместо обруча можно нарисовать круг мелом на асфальте или прорисовать камешком или веточкой по песку; можно использовать формочку для песка вместо метки-ориентира; можно использовать любые мелкие игрушки как материал для эстафеты /то, что нужно отнести/ и т.п.)***

***Проводите подвижные игры на улице!!!***

**Материал подготовила:**

**инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 444» Смирнова А.Г.**