

Перечень и описание подвижных игр

подготовительная группа (дети 6-7 лет)

Июнь

Подвижная игра "Охотники и соколы"

Цель: Упражнять в быстром беге, развивать быстроту реакции.

Ход: На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу взрослого "Соколы, летите!" дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных.

Подвижная игра "День и ночь"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту.

Ход: Играющие распределяются на две команды – "День" и "Ночь". Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Взрослый говорит: "Приготовились!", затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: "День". Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

Подвижная игра "Паук и мухи"

Цель: Продолжать упражнять в беге в различных направлениях, в умении держать равновесие. Развивать выдержку.

Ход: В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий – паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, "летают", жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу "Паук!" мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

Подвижная игра "Ключи"

Цель: Закрепить умение быстро менять направление движения, действовать по сигналу.

Ход: Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров), на расстоянии 2м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: "Где ключи?" Тот отвечает: "Пойди к ...(называет одного из детей), постучи!" В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: "Нашел ключи!" Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

Подвижная игра "Жмурки"

Цель: Совершенствование ориентации в пространстве.

Ход: Взрослый назначает считалкой водящего – жмурку. Он встаёт на середину площадки, ограниченной шнурами. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать.

Правила: Не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно приседать; чтобы

жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом "огонь".

Когда дети раскручивают на месте ведущего - жмурку, то вместе говорят приговорку:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На крыльце (на квашне).
- Что пьешь?
- Квас!
- Лови мышей, а не нас.

Вот еще один вариант приговорки:

- Где стоишь?
- На мосту.
- Что пьешь?
- Квас .
- Ищи три года нас!

Подвижная игра "Лягушки в болоте"

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивая силу, ловкость, быстроту реакции.

Ход: На одной стороне зала (за чертой) находится водящий – 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. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман.

Подвижная игра "Мяч о стенку"

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ловле мяча двумя руками.

Ход: Дети становятся в 3-4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Вторым игроком должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку, и т.д. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

Подвижная игра "Мы – веселые ребята"

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз – два – три – лови!

После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

Подвижная игра "Охотники и утки"

Цель: Развивать ловкость в играх с мячом.

Ход: Дети делятся на две равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

Подвижная игра "Волк во рву"

Цель: Упражнять детей в беге, в прыжках. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход: Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80-90см одна от другой – это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего – волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу взрослого: "Волк во рву!" козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

Подвижная игра "Кто скорее до мяча"

Цель: Упражнять детей в беге на скорость.

Ход: Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10м). По команде взрослого "Марш!" упражнение выполняет первая шеренга. Взрослый отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей.

Подвижная игра "Пас ногой"

Цель: Развивать ловкость в играх с мячом.

Ход: Играющие встают в круги по 3-4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра "Горелки"

Цель: Упражнять в беге на скорость.

Ход: Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

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, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

Подвижная игра "Передача мяча в колонне"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту в играх с мячом.

Ход: Дети строятся в 3-4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым – мяч (большой диаметр). По сигналу взрослого дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь справившаяся с заданием.

Привлекайте к играм всех членов вашей семьи!

В играх-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.