

## Перечень и описание подвижных игр

### подготовительная группа (дети 6-7 лет)

#### Июль

##### **Игровые упражнения с элементами футбола**

**Цель:** Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать у детей чувство коллективизма, взаимовыручку.

##### **"Мяч в стенку"**

Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

##### **"Ловкие ребята"**

Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.

##### **"Обведи точно"**

По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

##### **"Гол в ворота"**

С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

##### **"Сбей предмет"**

На расстоянии 4м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.

##### **"Точный пас"**

Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.

##### **"Быстрый пас"**

Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.

##### **"Ловко и быстро"**

Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался.

##### **"Пас по кругу"**

Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

### **"Пас в кругу"**

Играющие стоят по кругу, в центре взрослый с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратновзрослому.

### **"Пас в тройке"**

Дети становятся тройками на расстоянии 2м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз.

### **"Попади в ворота"**

Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10м) и, не доходя 2м до ворот, стараются забить мяч в ворота.

## **Игровые упражнения с элементами бадминтона**

**Цель:** Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

### **"Не урони"**

Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

### **"Перебрось - поймай"**

Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).

### **"Волан навстречу"**

Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2м, на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу взрослого каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное – чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

### **"Забрось в кольцо"**

Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4-6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2м). У каждого ребенка волан. По сигналу взрослого первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.

### **"Отрази волан"**

Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.

### **"Подбей волан"**

Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.

### **"Пройди - не урони"**

Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.

### **"Волан через сетку"**

На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5-6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3-4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями.

---

### **Подвижная игра "Не задень"**

**Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге змейкой, обогащать двигательный опыт, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** параллельно в два ряда на расстоянии 40-45 см друг от друга ставятся 6-7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу дети бегут друг за другом "змейкой" между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли.

### **Подвижная игра "Третий лишний"**

**Цель:** Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

**Ход игры:** Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой - сзади него. Расстояние между парами — 1-2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается "третьим лишним" и должен убежать от второго водящего. Если, догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убежать от преследователя.

*Варианты:*

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убежать, а догнать второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот "третий лишний" и должен убежать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда, стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

### **Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит"**

**Цель:** Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

**Ход игры:** Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках 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 не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

### **Подвижная игра "Зевака"**

**Цель:** Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Ход игры:** Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде взрослого ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

**Правила:** Мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему дается дополнительное задание.

### **Подвижная игра "Стой!"**

**Цель:** Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.

**Ход игры:** Играющие становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым мячом. Он подбрасывает мяч вверх (или ударяет им сильно о землю) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: "Стой!". Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: "Стой!" — и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра продолжается.

**Правила:** Тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места.

### **Подвижная игра "Мышки и домики"**

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

**Ход игры:** С помощью считалки выбирается водящий. Остальные дети встают в кольца или начерченные на полу круги и занимают в них места — "Мышки в домиках". Водящий подходит к какому-нибудь домику и говорит: "Мышка, мышка, продай домик!" Та отказывается. Тогда водящий идет к другой "мышке". В это время "мышка", отказавшая продать дом, вызывает кого-нибудь из игроков и меняется с ним местом. Водящий стремится занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без места, становится водящим. Если не удастся, то он ходит от домика к домику с просьбой продать дом. Если водящий скажет: "Кошка идет!", то все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей — либо домик.

### **Подвижная игра "Четыре стихии"**

**Цель:** Развивать внимание, наблюдательность, умение быстро принимать решение, расширять словарный запас.

**Ход игры:** Игроки встают в круг. Объяснить детям, что есть 4 стихии: вода, земля, воздух, огонь. Например, в воде живут рыбы, лягушки, раки, на земле — люди, животные, насекомые и т.д., а в огне никто не живет. Если водящий бросает мяч и говорит: "Вода", "Земля" или "Воздух", то игрок, которому бросили мяч, должен его поймать, назвать того, кто живет в этой стихии, и бросить мяч обратно водящему. Если водящий говорит: "Огонь!", то мяч ловить нельзя. За неправильный ответ или пойманный мяч на слово "огонь" игрок выбывает из игры. Играют до последнего оставшегося участника.

### **Подвижная игра "Штандер"**

**Цель:** Развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, быстроты реакций и координации движений, образного мышления.

**Ход игры:** Перед началом игры с помощью считалки выбирается водящий. Все участники игры встают в круг, а водящий в центр круга. Он высоко подбрасывает мяч и громко кричит "Штандер — Оля!", называя имя любого из детей. Теперь водящим становится тот, чье имя назвали. Он старается как можно скорее поймать мяч. А все остальные дети разбегаются, стараясь оказаться как можно дальше от нового водящего. Как только удалось поймать мяч, водящий кричит "Штандер-стоп!". После этого все обязаны остановиться на месте, и поворачиваются лицом к водящему. Водящий выбирает любого из детей и называет его имя: "Я попаду в Колю!" После этого Коля должен сложить руки кольцом перед собой. В это "баскетбольное" кольцо и должен попасть мячом водящий. Чтобы попасть в кольцо было проще, водящий имеет право подойти

поближе. Для этого он заранее, не начиная движения, объявляет, сколько и каких шагов он хочет сделать. Шаги бывают такие: "Простые" — обыкновенный шаг "Гигантские" — широкий шаг. "Лилипутские" — шаг делается на длину стопы, то есть к мыску одной ноги приставляется пятка другой. "Зонтики" - прыжок с поворотом. "Лягушачьи" — прыжок из положения на корточках. Например, это может звучать так: "До Коли четыре лилипутских, два гигантских и три зонтика!" После этого водящий начинает двигаться к Коле. Здесь тоже есть свои правила. Во-первых, двигаться надо по кратчайшей прямой, а, во-вторых, выполнить все названные шаги и только их. Подойдя к Коле, водящий бросает мяч, стараясь попасть в кольцо из рук. Если попал, то новым "вбрасывающим" водящим станет Коля, если не попал, то водить ему самому.

### **Подвижная игра "Защита укрепления"**

**Цель:** Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

**Ход игры:** В центре площадки чертят малый круг и большой круг диаметром (соответственно 2 и 4 м). Игроки располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают "укрепление" - три булавы (кегли). Выбирается "защитник", который становится рядом с укреплением. По сигналу стараются мячом попасть в "укрепление". "Защитник" мешает этому, отбивая и ловя мячи. Игрок, который собьет три булавы (кегли) сразу или третью (последнюю), меняется местами с "защитником".

**Правила:**

1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается.
2. "Защитник" не имеет права вступать за линию малого круга, держать руками "укрепление" или устанавливать сбитые булавы вновь.

**Вариант:** Игра ногами.

**Указания:**

1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих.
2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался "защитник" и "укрепление" оказалось беззащитным.

### **Подвижная игра "Скакуны и бегуны"**

**Цель:** Упражнять в беге, в прыжках на одной ноге, развивать ловкость, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** Очерчивается площадка для игры 3х3 или 5х5 м. Дети делятся на две команды: скакунов и бегунов. На одной стороне площадки — дом скакунов. Бегуны разбегаются по игровой площадке в пределах ее границ. Скакуны посылают одного из своей команды в поле (на площадку). Скакун ловит бегунов, прыгая на одной ноге. Воспитатель по физкультуре зовет скакуна: "Домой!". Тот возвращается, а вместо него в поле выскакивает следующий по очереди игрок. И так скакуны все время меняются. Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Игра кончается, когда все игроки в поле переловлены. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется.

### **Подвижная игра "Краски"**

**Цель:** Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры.

**Ход игры:** Среди участников выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в кругу или в беседке, иногда дети

становятся в шеренгу. Продавец тихо (на ушко) говорит каждому, какой цвет краски ему соответствует. Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок. Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:

- Я монах в синих штанах, пришел за краской.

- За какой?

Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:

- Нет такой! Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!

Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку или как-то по-другому.

Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:

- Есть такая!

- Сколько стоит?

- Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз).

При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается.

Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

*Вариант игры в "Краски" с игроком - "чертом"*: Черт также приходит в магазин за красками и ведет следующий диалог с продавцом:

- Тук, тук!

- Кто там?

- Я черт с рогами, с горячими пирогами, на лбу шишка, а в кармане – мышка!

- Зачем пришел?

- За краской!

- За какой?

После того, как краска была названа и она присутствовала в магазине, чёрт расплачивался с продавцом хлопками по ладони. С последним ударом краска вскакивает и убегает, а чёрт в этот момент должен быстро произнести какие-либо обговоренные слова.

- Спасибо дружок, держи пирожок!

Как только чёрт произнес последнее слово, краска останавливается. Черт должен прикинуть расстояние до убежавшей краски в шагах.

Шаги могут быть:

- обычные шаги,
- гигантские шаги,
- лилипутские шажки,
- шаги-кирпичики (пятка к носку).

Чёрту говорят, какими шагами он должен шагать к краске. Если дошагал и дотронулся до краски, то чёрт сам становится краской.

### **Подвижная игра "Птички и клетка"**

**Цель:** Повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять в беге с ускорением и замедлением темпа передвижения.

**Ход игры:** Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Взрослый говорит: "Открыть клетку!" Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Взрослый говорит: "Закреть клетку!" дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

***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.**