

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 даётся 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.