

Перечень и описание подвижных игр

старшая группа (дети 5-6 лет)

Июль

«Круговая лапта»

Цель: развивать ловкость, быстроту; уметь ориентироваться в пространстве.

Оборудование: мяч.

Ход игры: Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 мин, после чего детям необходимо дать небольшой перерыв.

«Змейка»

Цель: развивать координацию коллективных действий; уметь ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Количество игроков — 6-7 детей. Один из них водящий. Участники игры, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну — «змейку». Водящий становится перед «змейкой» и старается запятнать последнего игрока. Стоящий в «змейке» первым — капитан — преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок — водящим. Игру можно повторять несколько раз с небольшими перерывами для отдыха.

«Зеркало»

Цель: развивать внимание и воображение; тренировать в запоминании последовательности движений.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- повторить одиночные движения вслед за водящим;
- воспроизводить вслед за водящим серию движений в определенной последовательности;
- имитировать движения животного, птицы, насекомого, названных водящим.

Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

«Ловишка на одной ноге»

Цель: развивать внимание и воображение; тренировать в запоминании последовательности движений.

Ход игры: Игра проводится так же, как и игра «Ловишки», но только вводится новое правило — нельзя ловить того, кто не успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено.

«Птицы»

Цель: развивать быстроту реакции, произвольность движений, координацию коллективных действий; уметь ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Участников игры — 7-8 детей. Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные — птицы. Хозяйка тайком от ястреба дает название каждой птице: «Ты — кукушка, ты — ласточка». Прилетает ястреб.

Хозяйка. Зачем пришел? Ястреб. За птицей. Хозяйка. За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет его. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.

«Кот идет»

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию и скорость движений; воспитывать выносливость, координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Среди играющих выбирается кот. Он находится в углу площадки в своем доме. Остальные игроки — мыши, они размещаются по площадке в норах.

Ведущий выходит на середину площадки и говорит:

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усталый кот-злодей.

Мыши выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота.

По сигналу ведущего «Кот идет!» все мыши застывают. Если какая-нибудь из них шелохнулась, кот забирает ее к себе в дом. Он ловит мышей до тех пор, пока водящий не скажет: «Кот ушел».

Пойманные мыши не принимают участия в игре до смены нового кота.

«Красная Шапочка»

Цель: развивать внимание, сообразительность, творческое воображение; координировать коллективные действия; учиться ориентироваться в пространстве.

Оборудование: полумаска волка, красный колпачок или красная шапочка.

Ход игры: У ведущего — волка — картонная полумаска, а у убегающего красный колпачок. Кто его наденет, тот становится Красной Шапочкой. Этого игрока и должен ловить волк. Но красный колпачок можно передать другому игроку. Тогда волк должен уже догонять новую Красную Шапочку. Когда волк ее поймает, он передает ей свою маску и становится игроком.

«Кошки-мышки»

Цель: развивать координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбрав кошку и мышку, остальные играющие становятся в круг и берутся за руки.

Кошка — за кругом, мышка — внутри него.

Кошка то и дело норовит прорваться к мышке, которую оберегают остальные игроки: мешают кошке проскочить низом, опуская руки; стараются не дать перепрыгнуть ей через свои сомкнутые руки, поднимая их.

Но когда кошке удастся прорваться в круг, игрокам следует быстрее разомкнуть цепь, чтобы мышка смогла выскочить за пределы круга и успеть взяться за руки до того, как следом за мышкой выбежит кошка. Находясь снаружи, мышка поддразнивает кошку, а когда последней удастся выскочить из круга, игрокам на время необходимо снова разомкнуть цепь, чтобы впустить мышку, но не кошку. Игра продолжается до тех пор, пока кошка не поймает мышку.

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 «Детский сад № 444» Смирнова А.Г.**