

Подвижная игра «Мышеловка».

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть.	Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз»
--	---

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и

тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 2

Подвижная игра «У медведя во бору».

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь,

Ход игры: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается

Подготовительная группа

карточка № 1

их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 3

Подвижная игра «САМОЛЕТЫ»

Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила: Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!». По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок). **Варианты:** Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 4

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 5

Подвижная игра «Кот и мыши».

Цель: Приучать бегать детей легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, упражнять в ползании под рейкой

Ход игры: На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).

Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит	Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.
Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.	Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу.

Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 7

Подвижная игра «Сделай фигуру».

Цель:, учить действовать по сигналу педагога, бегать по всей площадке не наталкиваясь друг на друга

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 6

Подвижная игра «Салки».

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 8

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой»,

остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра **Подвижная игра «Цветные автомобили».**

Цель: учить в соответствии с цветом флажка выполнять действия, ориентироваться в пространстве. (атр. Флажки, круги цветные)

Ход игры: Дети размещаются по краям площадки, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, дети, имеющие круг этого цвета разбегаются в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 9

Если водящему не удастся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 11

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге, прыжках. Развивать ловкость в увертывании

Ход игры: Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).

<i>Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок.</i>	<i>Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк.</i>
---	--

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 10

Подвижная игра «Лиса и куры».

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном – стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т.д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

Подготовительная группа

карточка № 12

Подвижная игра «Птички и кошка ».

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга.

Подвижная игра «Кролики».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Ход игры: Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок – поскок на лужок» - все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах, щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 14

Подвижная игра «Лошадки».

Цель: закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена

Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 13

Ход игры: Педагог читает стихотворение «Лошадка» А.Батро. Дети идут, высоко поднимая колени, бегут прямым голопом, чередуя эти виды движений

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 15

Подвижная игра «Котята и щенята»

Цель: учить красиво передвигаться на носочках, соединять движение со словами; развивать ловкость.

Ход игры: Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают «котят», Другой – «щенят». «Котята» находятся около скамейки; «щенята» - на другой стороне участка. Воспитатель предлагает «котят» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» - вторая группа детей перелезает через скамейки. Они бегут за «котятами» и лают: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. Воспитатель все время находится рядом. «Щенята» возвращаются в свои домики. После 2-3-х повторений, дети меняются ролями, и игра продолжается

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 16

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль ».

Цель: формировать умение прыгать со скамейки; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки»

Подвижная игра «Перелет птиц».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки с гимн.скамейки, бег врассыпную по всему залу

Ход игры: Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 18

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Цель: закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена

Ход игры: Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», Они находятся в «норках» (кружках). Количество «норою на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может

быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 17

спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 19

Подвижная игра «Охотник и зайцы»

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 20

Подвижная игра «Пробеги тихо ».

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая

Подвижная игра «Совушка».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ходить врассыпную по всему залу

Ход игры: Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 22

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Цель: упражнять в беге парой, в челночном беге, передвигаться сидя на ягодицах

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать,

группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 21

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.,

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 23

Подвижная игра «Воробышки и кот»

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

Ход игры: «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, он на бревнышке лежит, притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 24

Подвижная игра «УДОЧКА ».

Цель: упражнять в прыжках ввысоту до предмета.

Ход игры: Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается

Подвижная игра «Найди свой цвет».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

Ход игры: В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 25

следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 27

Подвижная игра «Не попадись»

Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед

Ход игры: Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 26

Подвижная игра «Быстро возьми».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

Ход игры: дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На

Подготовительная группа

карточка № 28

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Цель: развивать умение запрыгивать и спрыгивать с небольших предметов

Ход игры: Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих.

Подвижная игра «Лошадки». В трех вариантах

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, бег галопом.

Ход игры: 1вар. На полу в зале разложены по кругу обручи — стойла(по одному на каждого ребенка). Дети легко бегают и ходят вокруг обручей, высоко поднимая колени. По сигналу «В стойло!» дети бегут к своим обручам.

2вар.Бег прямым галопом. Усложнение: убрать несколько обручей

3вар.Наездник и лошадка. Упражнения в парах. Наездник запрягает лошадку — один ребенок становится в обруч и руками держит его, другой держит обруч сзади, стоя за обручем. Дети бегут прямым галопом. По сигналу «В стойло!»все бегут к обручам.

Зимонина В.Н.Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: Ч2, 2013, стр.141

Подготовительная группа

карточка № 32

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

Цель: упражнять в беге по всей площадке, ловкости в увертывании, развивать координацию движения, быстроту реакции

Ход игры: ». На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га! Пастух. Есть хотите?	Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Пастух. Так летите, как хотите,
---	---

дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 30

Гуси. да, да, да! Пастух. Так летите!	Только крылья берегите!
--	-------------------------

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 31

Подвижная игра «Зайцы и волк »в 3 вариантах

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, в беге и подлазании, прыжках вверх, использовать всю площадь зала.

Ход игры: 1вар.-волк(воспит), дети (зайцы) сидят за скамейками. На слова текста дети перешагивают через скамейку и выполняют движения, волк догоняет их

2вар.-перед скамейкой натягивают ленту для подлезания. Кол-во волков увеличивается

3вар.-у дома волка натягивается лента с погремушками. Зайцы подбегают к дому волка, прыгают, достают погремушку-дразнят волка. На сигнал «Волк!» они убегают.

Зимонина В.Н.Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: Ч2, 2013, стр.141

Подготовительная группа

карточка № 33

Подвижная игра «Пожарные на учении».

Цель: упражнять в лазанье по шведской стенке, ловкости .

Ход игры: Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, в беге

Ход игры: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 35

Подвижная игра «Кто скорее до флажка»

Цель: упражнять в ловкости, в метании, развивать координацию движения, быстроту реакции

Ход игры: Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 34

подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 36

Подвижная игра «Бездомный заяц » в 2 вариантах

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, в беге и подлазании, прыжках вверх, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Жили-были зайчики на лесной опушке, Жили-были зайчики в беленькой избушке.

1вар.- для каждого ребенка раскладывается условный домик(обруч).Воспитатель – водящий. На сигнал педагога зайцы бегают, резвятся, в это время один обруч убирается. На сигнал «Домой!» зайцы бегут в домики. Проигравшим становится заяц, оставшийся без дома.

2вар.-игра проводится так же, но дети двигаются прыжками, занимая игровую площадку.

Зимонина В.Н.Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: Ч2, 2013, стр.143

Подготовительная группа

карточка № 37

Подвижная игра «Мороз-Красный нос » Р.Н.

Цель: развивать двигательную активность.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я — Мороз-Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?»	Играющие хором отвечают Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз».
--	--

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — «заморозить».

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, упражнять в беге

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 39

Подвижная игра «Медведи и пчелы»

Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимнаст.стенке

Ход игры:

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только

«Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 38

пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезает на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не прыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 40

Подвижная игра «Ловишки парами»

Цель: упражнять детей в беге, ловкости, увертывании

Ход игры: Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

карточка № 41

Подвижная игра «Кот и мыши».

Цель: упражнять в беге по всей площадке, ловкости

Ход игры:

Выпили мыши как-то раз Посмотреть который час? Раз, два, три, четыре – Мыши дернули за гири	Дети идут на носках к коту
--	-----------------------------------

Подвижная игра «Горелки» Р.Н.

Цель: знакомить с русскими народными играми; развивать быстроту движения.

Ход игры: Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 43

Подвижная игра-эстафета «Карусель»

Цель: упражнять в беге , ходьбе, играть сообща

Ход игры: Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле Закружились карусели,	А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом!»
--	--

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются

Вдруг раздался страшный звон –
Убежали мыши вон.

Убегают от кота, а он их догоняет

Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: Ч2, 2013, стр.145

Подготовительная группа

карточка № 42

кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!

Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 44

Подвижная игра «Найди себе пару »2вариант

Цель: упражнять детей в имитации повадков животных, ходьбе с движениями в соответствии с текстом *Ход игры:*

<i>Мы идем, идем, идем, Друга за руку ведем</i>	<i>Дети, взявшись за руки, ходят парами</i>
<i>Руки отпускаем, В мячики играем</i>	Проводят воображаемую игру с мячом

На сигнал «1-2-3 – пару быстро найди!» строятся парами.

<i>Мы идем по дорожке, меняя часто ножки Поскакали, поскакали и животными вдруг стали</i>	Выполняют движения в соответствии с текстом, затем показывают повадки любых животных
<i>На а пары, где они?</i>	Ищут свою пару
<i>Шли, шли, шил, По пушинке все нашли. Долго, долго мы играли, Все пушинки растеряли.</i>	Показывают движения с воображаемой пушинкой
<i>Раз, два, три – Свою пару находи! Быстро, быстро пройду, Пары в круг соберу</i>	Вновь ищут пару

Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: Ч2, 2013, стр.147

Подготовительная группа

карточка № 45

Подвижная игра «С кочки на кочку».

Цель: упражнять в ходьбе, прыжках с продвижением вперед

Ход игры: Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок

Подвижная игра «Караси и щуки»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, упражнять в приседании.

Ход игры: Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 46

2вариант — зайцы садятся на куб и движением рук показывают воображаемый домик. Например, сидя на кубе, соединяет над головой руки полукругом, треугольником, овалом.

Зимонина В.Н.Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: Ч2, 2013, стр.149

Подготовительная группа

карточка № 47

Подвижная игра «Круговая лапта»

Цель: упражнять детей в метании мяча, координации движения.

Ход игры: Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 29

Подвижная игра «Лиса и зайцы»

Цель: упражнять детей в прыжках с куба, в беге по всей площадке.

*Ход игры:*1 вариант. — на одной стороне площадки расставлены кубы(15х20см). На них сидят зайцы. Воспитатель выполняет роль лисы. Зайцы гуляют по лесу, играют, бегают, прыгают. На сигнал «Лиса!» прячутся в домиках- становясь на кубы

Подготовительная группа карточка № 48

Подвижная игра «Догони свою пару»

Цель: упражнять в беге парами, играть, используя всю площадку

Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется

Подвижная игра «По местам»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, в беге по всему залу, развивать ловкость, скоростные качества

Ход игры: Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа карточка № 50

Подвижная игра «Перемена мест»

Цель: упражнять детей в прыжках из обруча в обруча, беге по всей площадке.

Ход игры: Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика» нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается

3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному
Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа карточка № 49

занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется.
Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 51
эстафета «Канатоходец»

Цель: Упражнять детей в соревновательных играх, развивать координацию движений, воспитывать умение играть командой

Ход игры: Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 52

эстафета —«Передача мяча в колонне»

Цель: упражнять в беге, в ловле мяча, развивать глазомер

Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель

Подвижная игра «Стой!»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость

Ход игры: Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!»- На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 54

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»

Цель: упражнять детей в прыжках, в ловкости, увертывании

Ход игры: Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на

отмечет команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 53

середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бежит в круге и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 55

Подвижная игра -«Лягушки и цапля»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 56

Подвижная игра «Охотники и соколы»

Цель: упражнять детей в ловкости, беге по всему залу

На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «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. Игра повторяется 3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 57

Эстафета «Не задень» с прыжками

Цель: упражнять в прыжках змейкой, ловкости, внимательности.

Ход игры: Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 59

Подвижная игра «Веселые воробышки»

Цель: упражнять детей в прыжках, в беге по всей площадке.

Ход игры: Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2—2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 58

Подвижная игра -«День и ночь»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту.

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. Воспитатель 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.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 60

Подвижная игра «Паук и мухи»

Цель: упражнять в ловкости, увертывании. Действовать по сигналу

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 воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра

Подвижная игра «Река и ров»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять прыжки с продвижением вперед

Ход игры: Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 62

Подвижная игра «Ключи»

Цель: упражнять детей в беге по всей площадке, ловкости

Ход игры: Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м 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

возобновляется с другим водящим.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 61

стараятся 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.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 63

Подвижная игра -«Жмурки»

Цель: учить внимательно слушать текст, развивать слуховое внимание

Ход игры:

Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят его на середину комнаты, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

Кот, кот. на чем стоишь?

На квашне (деревянная посуда для замешивания теста).

Что в квашне?

- Квас.

Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 64

Подвижная игра -«Лягушки в болоте»

Цель: упражнять в ловкости, беге, увертывании

Лягушки в болоте». 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 волу шлепнулись лягушки. Киа-ке-ке. ква-ке-ке, Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит ля-

Подвижная игра «Охотники и утки»

Цель: упражнять детей в метании мяча, в увертывании, беге

Ход игры: 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.

И Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 66

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: упражнять детей в перепрыгивании, в беге по всей площадке.

Ход игры: Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80—90 см 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 педагога «Волк во рву»

гушек, 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. Игра возобновляется.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 65

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.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 67

Подвижная игра -«Ловкие зайчата»

Цель: учить внимательно слушать текст.

Ход игры:

Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре.

Повторить

2—3

раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст

карточка № 68

эстафета «Передача мяча в колонне»

Цель: упражнять детей в передаче мяча друг другу в колонне, развивать ловкость

Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога 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 мяча справившаяся с заданием.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка 70
эстафета «Передал - сядь»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бросок и ловлю мяча, упражнять в приседании.

Ход игры: Капитаны команд выходят из строя и становятся перед своей командой на расстоянии 3 - 4 метров от стартовой черты лицом к команде. В руках у капитанов мячи. По команде, капитаны бросают свои мячи в руки тех, кто стоит впереди своих командных колонн. Те возвращают мячи капитанам, а сами приседают. Капитаны, не задерживаясь, бросают мячи следующим игрокам, те, вернув мяч своим капитанам, тоже приседают, следует новый бросок - очередным по порядку игрокам, и так до тех пор, пока мячи не побывают в руках игроков, стоящих в хвосте колонны, и не вернутся капитанам. Вся команда в это время находится в приседе. Побеждает та команда, которая раньше закончит переброску мяча и ее капитан первым поднимет его над головой.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 70

Подвижная игра «Пингвины»

Цель: упражнять детей в прыжках, играть командой

Ход игры: Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа

карточка № 71

Подвижная игра -«Поймай мяч»

Цель: упражнять в броске и ловле мяча, ловкости

Ход игры:

Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 72
эстафета «Пас на ходу»

Цель: Упражнять в перебрасывании мяча в парах, развивать ловкость. Игроки распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает

Подвижная игра «Воробьи и кошка»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять прыжки из круга

Ход игры: На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непоиманных. Игра повторяется

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа карточка № 73

Ход игры: Игроки образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 75
Игровое упражнение «Кто скорее до кегли»

Цель: упражнять в беге, учить играть командой, бегать змейкой

Ход игры:

Игроки строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2—3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Подготовительная группа карточка № 74

Подвижная игра «Мяч водящему»

Цель: упражнять детей в перебрасывании мяча.

Старший дошкольный возраст карточка № 76

Игра-эстафета «Кто быстрее»

Цель: упражнять детей в передаче мяча, в ловкости

Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать

Игровое упражнение «Пас ногой»

Цель: упражнять детей в игре с мячом, отрабатывать элементы игры в футбол.

Ход игры: Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 77

Цель: упражнять детей в прыжках в высоту, развивать координацию.

Ход игры: Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка №79

Игровое упражнение «Проведи мяч»

Цель: отрабатывать технику ведения мяча ногой, ловкость

Ход игры:

Педагог ставит кубики в две линии (4—5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 78

Игровое упражнение «Кто выше прыгнет»

Старший дошкольный возрасткарточка № 80

Игровое упражнение «Пас друг другу»

Цель: упражнять в игре парой, с мячом, в прыжках на скакалке

Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей).

Эстафета «Ловкие прыгуны»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять прыжки на двух ногах, развивать ловкость, координацию движений.

Ход игры: На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3—4 раза). Педагог отмечает команду-победителя. *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)*

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 81

Ход игры: Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом. *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)*

Старший дошкольный возрасткарточка №83

Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет»

Цель: учить внимательно слушать текст.

Ход игры:

Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 82

Игровое упражнение «Брось-поймай»

Цель: упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в ловле и отбивании мяча.

Старший дошкольный возраст карточка № 84

Игровое упражнение «Пройди- не задень»

Цель: упражнять в ловкости, ходьбе змейкой, профилактика плоскостопия

Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют

Игровое упражнение «Перешагни-не задень»

Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы

Ход Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе.

Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 86

Игровое упражнение «Быстро в шеренгу»

Цель: упражнять детей в беге по всей площадке, ловкости

Ход игры: Играющие становятся

в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!»

по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2—3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 85

каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка №87

Игровое упражнение «Кто скорее до мяча»

Цель: упражнять в скоростном беге, развивать выносливость

Ход игры:

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м).

По команде воспитателя

«Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 88

Эстафета «Мяч о стенку»

Цель: упражнять в метании, в ловкости

Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем ухолит в конец своей колонны. Второй игрок должен

Игровое упражнение «Бегуны»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, упражнять в скоростном беге на дистанцию

Ход Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2—3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 89

Ход игры: Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка №91

Игровое упражнение «Не попадись»

Цель: упражнять в прыжках, в ловкости, быстроте реакции

Ход игры:

Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 90

Эстафета «Сидя с мячом»

Цель: упражнять детей в передаче мяча друг другу, развивать координацию движения

Старший дошкольный возраст карточка № 92

Эстафета «Передача мяча в шеренге»

Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его

Игровое упражнение «Загони шайбу»

Цель: упражнять детей в командной игре, отрабатывая элементы игры в хоккей.

Ход На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети распределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удастся, дети меняются местами.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 93

педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета проводится 2 раз

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка №95

Игровое упражнение «Попади в круг»

Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель

Ход игры: Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 94

Эстафета «Гонка санок»

Цель: упражнять детей в командной игре, развивать ловкость

Ход игры: Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу

Старший дошкольный возраст карточка № 96

Эстафета «Пас на клюшку»

Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу.

.
Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 97

Игровое упражнение «Попрыгунчики»

Цель: упражнять детей в прыжках с продвижением вперед.

Ход Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 98

Игровое упражнение «Точная подача»

Цель: упражнять детей в игре парами, в ловкости

Ход игры: Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 мот ворот, а другой — в 2 мот первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возраст карточка №99

Игровое упражнение «Поезд»

Цель: учить внимательно слушать текст.

Ход игры: Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).

.
Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 100

Игровое упражнение «По ледяной дорожке»

Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользнуть по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем

Игровое упражнение «Хоккеисты»

Цель: упражнять детей действовать сообща в команде, отрабатывать элементы игры в хоккей

Ход Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждого игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2-3 шагах друг от друга. Задание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). Затем упражняется вторая группа. И так попеременно несколько раз... *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)*

Старший дошкольный возрасткарточка № 102

Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»

Цель: упражнять детей в игре парами, отрабатывать элементы игры в хоккей.

Ход игры: Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии

обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подг. группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 101

1,5 мот ворот, а другой — в 2 мот первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка №103

Игровое упражнение «Снежная королева»

Цель: упражнять в беге, увертывании, ловкости.

Ход игры: Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются повсей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 104

Игровое упражнение «Проскользи-не упали»

Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5—3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки педагог находится сбоку дорожки (примерно на середине).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Игровое упражнение «Между санками»

Цель: упражнять детей в беге змейкой, по кругу

Ход По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать). *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)*

Старший дошкольный возрасткарточка № 105

·
Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка №133

Эстафета «Не задень» с прыжками

Цель: упражнять в прыжках змейкой, ловкости, внимательности.

Ход игры: Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

·
Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 106

Игровое упражнение «Из кружка в кружок»

Цель: упражнять детей в прыжках из обруча в обруч.

Ход игры: Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).

Старший дошкольный возраст карточка № 107

Игровое упражнение «Попади в корзину»

Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.

От груди

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Эстафета «Переноска мячей»

Цель: упражнять детей в игре командой, в игре с мячом, ловкости

Ход Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 109

Игровое упражнение «Лягушки»

Цель: упражнять детей в бросании и ловле малого мяча, ловкости

Ход игры: Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку,

Старший дошкольный возраст карточка № 108

перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 110

Игровое упражнение «Успей выбежать»

Цель: упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, в ловкости.

Ход игры: Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три*» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 111

Игровое упражнение «Перепрыгни-не задень»

Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра).

Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-

Игровое упражнение «Кто самый меткий»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, в метании в горизонтальную цель, в ловкости, выносливости

Ход Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком. По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д.

Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 112

см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка №114

Игровое упражнение «Мяч над головой»

Цель: учить внимательно слушать текст.

Ход игры: Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 113

Игровое упражнение «Перебрось-поймай»

Цель: упражнять детей в игре с мячом. Отрабатывать умение ловить и бросать мяч из-за головы

Ход игры: Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12

Старший дошкольный возрасткарточка № 115

Игровое упражнение «Провели мяч»

Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно) (рис. 3).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Игровое упражнение «Прыжки по кругу»

Цель: упражнять детей в прыжках с продвижением вперед, ловкости, выносливости.

Ход Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем на счет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет «1—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 117

Эстафета «Быстро передай»

Цель: упражнять детей в передаче мяча, соблюдать последовательность, развивать внимательность

Ход игры: Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаре друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают

Старший дошкольный возраст карточка № 116

передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3—4 раза *Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)*

Старший дошкольный возраст карточка № 118

Игровое упражнение «Прокати обруч»

Цель: упражнять в метании обруча, развивать старательность

Ход игры: Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 119

Игровое упражнение «Быстро встань в колонну!»

Цель: упражнять в строевом построении, действовать по сигналу

Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и

Игровое упражнение «Ловкие ребята»

Цель: упражнять детей в игре с мячом, в бросании вверх и его ловле, развивать координацию движений

Ход Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 122

Эстафета «По мостику»

Цель: упражнять детей в координации движений, профилактика плоскостопия.

Ход игры: Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на

каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Подготовительная к школе группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 120

поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2—3 раза).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (Старшая группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 121

Игровое упражнение «Не промахнись»

Цель: упражнять в метании, умении строиться в круг

Ход игры: Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возрасткарточка № 123

Игровое упражнение «Найди свой цвет!»

Цель: упражнять в беге по всей площадке, воспитывать внимательность, ловкость

В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)
Старший дошкольный возраст карточка № 124

Игровое упражнение «Отбей волан»

Цель: упражнять детей в игре с воланом, в бросании вверх и отбивании ракеткой, развивать координацию движений

Ход Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 125

Эстафета «Посадка картофеля

»

Цель: упражнять детей в координации движений, профилактика плоскостопия.

Ход игры: Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив

колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 126

Игровое упражнение «Метко в цель»

Цель: упражнять в метании, отрабатывать технику броска мяча в вертикальную цель

Ход игры: Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 127

Игровое упражнение «Пройдем по мосточку»

Цель: упражнять в ходьбе по уменьшенной площади, развивать координацию движений

Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не прыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 128

Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Цель: упражнять детей в метании, развивать координацию движений, глазомер

Ход Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возраст карточка №130

Игровое упражнение «Мяч в кругу»

Цель: упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость

Ход игры: Играющие разбиваются на несколько групп по 5—6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возраст карточка № 129

Игровое упражнение «Пробеги – не задень»

Цель: упражнять детей в беге змейкой, в координации движений,

Ход игры: Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами

Старший дошкольный возраст карточка № 131

Игровое упражнение «Забрось кольцо»

Цель: упражнять в метании кольца, развивать глазомер

Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.

эстафета «Кто скорее»

Цель: упражнять детей скоростном беге, в ловкости, выносливости

Ход Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы

Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)

Старший дошкольный возраст.....

карточка № 132