

детский сад «Ласточка»

Картотека подвижных игр для старшей группы

Выполнила: инструктор по физической культуре

Соявец Любовь Михайловна

С. Кыштовка

2023г

Игры с бегом:

"Карусель"
«Уголки»
«Мы веселые ребята»
«Гуси-лебеди»
«Два мороза»
"Лиса и куры"
«Дети и петух»
«Лиса и зайцы»
«Воробы»
«Букет цветов»
«Платок»
«Рыбки»

Игры с прыжками:

«Не оставайся на полу»
«Кто лучше прыгнет?»
«Удочка»
«С кочки на кочку»
«Кто сделает меньше прыжков?»

Игры с подлезанием, ползанием, лазанием:

«Кто скорее до флажка?»
«Медведи и пчелы»
«Пожарные на ученье»
«Перелет птиц»
«Кролики»

Игры с метанием и ловлей:

«Охотники и зайцы»
«Брось до флажка»
«Попади в обруч»
«Сбей кеглю»
«Мяч водящему»
«Школа мяча»
«Серсо»
«Сбей мяч»

Эстафеты:

«Эстафета парами»
«Пронеси мяч, не задев кеглю»
«Забрось мяч в кольцо»
«Дорожка препятствий»
«Быстрая команда»

«Кто быстрее?»

«Кто выше?»

Татарские народные игры

«Колечко»

«Серый волк»

«Скок - перескок»

«Хлопушки»

«Ловишки»

«Тимербай»

«Кто первый?»

«Спутанные кони»

Русские народные игры

«Мы веселые ребята»

«Два мороза»

«Гуси - лебеди»

«Дедушка Мазай»

«Заводила»

«Охотники и утки»

ИГРЫ С БЕГОМ



«Ловишки»

*Цель:*развивать увертливость, ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

«Карусель»

Цель: развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами

Ход: Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, 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 кру-гом, кру-гом,

Все бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель организывает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Движение «карусели» постепенно замедляется. На слова «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются.

«Уголки»

Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети становятся возле деревьев или в кружочках, начерченных на земле. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: « Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты: если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!». Все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне такж проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
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 пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры:

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети 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: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть на хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Два Мороза»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увертываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий –

Мороз-красный нос, он говорит:

«Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и пытается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось в этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала и оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

Варианты: игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз-Красный нос,

Я Мороз - Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься

Цель: учить детей прыгать с предметов, приземляясь на нос полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры прыгают с насестов бегают по двору, подпрыгивают, хлопают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

«Дети и петух»

Один из игроков изображает петуха. Петух выходит из своего дома, ходит по площадке и три раза кукарекает. Игроки в ответ:

- Петушок, петушок,
- Золотой гребешок,
- Масляна головушка.
- Шелкова бородушка!
- Что так рано встаешь –
- Детям спать не даешь?

После этого петух опять кукарекает, хлопает крыльями и начинает ловить детей, которые, выйдя из своего домика, бегают по площадке. Если петух не сможет поймать ребят, то он опять изображает петуха.

Правила игры. Петух начинает ловить, а дети убегают только после повторного кукареканья. Ловить детей в их домике нельзя.

«Лиса и зайцы»

Разбежались зайки,
Вот какие зайки, зайки-побегайки.
– Сели зайчики в кружок,
Роют лапкой корешок, Приседают на корточки, «роют»
Вот какие зайки, зайки-побегайки. лапками корешок
– Вдруг бежит лисичка, Прибегает «лисичка», ищет зайчиков,
Рыжая сестричка, бегает между ними. Дети закрываются
Ищет где же зайки. ладошками. Лисичка находит их и
Зайки-побегайки? ловит, дети убегают.
– Вот они!

"Воробьи"

Дети строятся в шеренгу и берут друг друга за руки. *"Воробей"* первый стоящий в ряду. Дети поднимают руки, а *"воробей"* должен быст пройти *"змейкой"* под руками всех стоящих и встать последним в ряду. Зат проходит другой ребенок. Игра продолжается до тех пор, пока первый ребенок ставший последним, снова не станет направляющим.

Воспитатель: За что люблю я воробья?

За то, что он такой, как я:

Когда приходят холода - не улетает никуда

«Букет цветов».

Воспитатель раздает детям по одному-два предварительно собранных цветка: одним — ромашки, другим — колокольчики, третьим — клевер.

Дети сами выбирают звеньевых (колокольчиков, ромашек и т. д.).

Под музыкальное сопровождение дети в рассыпную ходят, бегают или скачут, а в сигналу «Букет!» каждое звено собирается вместе и поднимает вверх свои цветы. Игра повторяется три раза.

«Платок».

Правила: все участники встают в круг. Водящий с платком идёт за

догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займёт свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остаётся игрок с платком. Дети не должны перебегать через круг и во время бега не задевать руками стоящих в круге.

Задачи: развивать быстроту реакции, воспитывать активный интерес к играм.

«Рыбки»

Цель: учить детей двигаться по площадке врассыпную, стараясь наступить на рыбку другого ребёнка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстро реагировать на движения.

Ход игры:

Состязаются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, хвостик которой прикреплен ниткой длиной 1 м. Дети заправляют конец нитки сзади на пояс так, чтобы рыбка свободно касалась пола – рыбки плавают. Каждой команде рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в то же время не давая поймать свою. Чью рыбку поймали, тот выходит из игры.

Усложнение: ввести бег.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ



«Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается ловишка, который бегают по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы –скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Ход игры:

Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

«С кочки на кочку»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Ход игры:

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

«Кто сделает меньше прыжков?»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её з меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

ИГРЫ С ПОДЛЕЗАНИЕМ, ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ



«Кто скорее до флажка?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умения соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, прыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную.

Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне – берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

«Пожарные на ученье»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не прыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры:

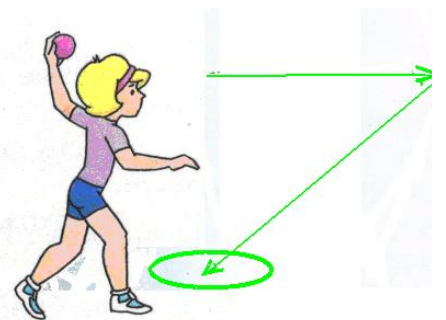
Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», – дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не прыгивали.

«Перелет птиц»

Цель: совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз не пропуская переключин, используя чередующийся шаг.

Ход игры:

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» – бегают по площадке, по сигналу «буря» – влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3—4 ребенка на пролете). *Правила:* бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не прыгивая.



«Кролики»

Цель: закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10см, развивать ловкость.

Ход игры:

Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч.

Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. с них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры:

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разноряд, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры:

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.

Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Серсо»

Цель: учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Варианты: при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.

«Сбей мяч»

Цель: закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м — вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» - стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты — второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

ЭСТАФЕТЫ



«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры:

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Забрось мяч в кольцо»

Цель: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Дорожка препятствий»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

Ход игры:

Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролезть под дугами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

«Быстрая команда»

Цель: развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

Ход игры:

Две равные по количеству участников команды строятся на старте. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, стартует следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.

СОРЕВНОВАНИЯ



«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умения соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

Ход игры:

В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки обратном порядке.

Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

«Кто выше?»

Цель: обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры:

Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигнал или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

Татарские народные игры:

произвольность поведения.

Ход игры:

Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает: «Я по горенке иду, колечко несу! Угадайте-ка, ребята, где золото упало?». Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:

Колечко, колечко,

Выйди на крылечко!

Кто с крылечка сойдет,

Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру.

Скок-перескок (Кучтем-куч)

На земле чертят большой круг диаметром 15 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30 35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий ста-, рается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила игры.

Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

"Серый волк"

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев па корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?
- В лес дремучий мы идем.
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем.
- Вам зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим.
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье.

Милой моей бабушке будет угощение.

Здесь малины много, всю и не собрать,

А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.

Правила игры.

Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

Хлопушки

Па противоположных сторонах комнаты или площадки отмечают двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.

Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп — сигнал такой:убегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим.

Правила игры.

Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем, вчетвером и т. д. они ловят бегающих, пока не поймают всех.

Правила игры. Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

Тимербай

Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего — Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит:

Пять детей у Тимербая,
Дружно, весело играют.
В речке быстрой искупались,
Нашапились, наплескались.
Хорошенечко отмылись
И красиво нарядились.
И ни есть, ни пить не стали,
В лес под вечер прибежали.
Друг на друга поглядели,
Сделали вот так!

С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя.

Правила игры.

Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре различные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).

Лисички и курочки

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.

Правила игры.

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

Кто первый?

начинают бег наперегонки. Кто пробежит это расстояние первым, тот считается победителем,

Правила игры.

Расстояние с одного конца площадки до другого должно быть не более 30 м. Сигналом может служить слово, взмах флажка, хлопок. При беге нельзя толкать товарищей.

Спутанные кони (Тышыаулыатлар)

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. Напротив линии ставят флажки, стойки. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Правила игры.

Расстояние от линии до флажков, стоек должно быть не более 20 м. Прыгать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами одновременно, помогая руками. Бежать нужно в указанном направлении (справа или слева)

Русские народные игры:

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
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 пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

«Два Мороза»

Цель: учить детей перебегать враспынную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз-красный нос, он говорит:

«Я Мороз – Красный нос.
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и пытается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала и оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

Варианты: игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,	Я Мороз - Синий нос.
Два мороза удалые,	Кто из вас решится
Я Мороз-Красный нос,	В путь-дороженьку пуститься?

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры:

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети 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: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Дедушка Мазай»

Цель: Развитие быстроты мышления, бега с увертыванием.

Правила: Выбирают Деда Мазая, остальные договариваются, какие движения будут показывать :

Здравствуй, дедушка Мазай!

Из коробки вылезай.

Где мы были, мы не скажем,

А что делали - покажем.

Дети изображают действия (рыбачить, косить, ягоды собирать, стирать). Если отгадает, дети разбегаются, Мазай их ловит. Кого поймал - тот Мазай.

«ЗАВОДИЛА»

Наиболее удобное число игроков 10-20.

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой. Задача заводилы – показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторить остальные играющие: хлопнуть в ладоши, присесть, подпрыгнуть, грозить пальчиком и т.д. Водящего зовут в круг. И он начинает ходить внутри него, присматриваясь кто же командует игроками.

Заводила должен менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий на него не смотрит. Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролями.

"Охотники и утки"

Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч.

Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.
