

Подвижные игры на улице

(картотека подвижных игр для детей 5-7 лет)

Программное содержание:

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

карточка № 1

Подвижная игра "Ловишки"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка и становится на середину зала (площадки). По сигналу: "Раз, два, три – лови!" все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбираются двое ловишек.

карточка № 2

Подвижная игра "Ловкие ребята"

Цель: Развивать ловкость, глазомер и точность движений.

Ход: Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5м). 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 т.д.

карточка № 3

Подвижная игра "Догони свою пару"

Цель: Упражнять детей в беге с ускорением.

Ход: Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15 – 20). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших.

При повторении игрового задания дети меняются ролями.

карточка № 4

Подвижная игра "Вершки и корешки"

Цель: Закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память, упражнять в умении ловить мяч.

Ход: 1. Взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные) или называет, дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле — тянут руки вверх, если под землёй — приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

2. Дети стоят по кругу. В центре водящий с мячом. Он бросает мяч первому игроку и называет любой овощ. Игрок возвращает мяч ведущему и отвечает вершки это или корешки. Выигрывает тот кто ни разу не ошибется.

карточка № 5

Подвижная игра "Не оставайся на полу"

Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет "Лови!" все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

карточка № 6

Подвижная игра "Летает – не летает"

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход: Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.

карточка № 7

Подвижная игра "Быстро встань в колонну"

Цель: Развивать внимание и быстроту движений.

*Ход:*Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик своего цвета). Воспитатель предлагает запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30-35 сек. Подается сигнал "Быстро в колонну!", и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне.

карточка № 8

Подвижная игра "Совушка"

*Цель:*Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

*Ход:*На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу "День!" - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал "Ночь!" и все останавливаются, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, обегает вокруг детей, внимательно наблюдает, и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу: "День!" - игра продолжается.

*Правила:*Останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене, на носках, образовав пары, поставив стопы на одну линию.

карточка № 9

Подвижная игра "Великаны и гномы"

*Цель:*Упражнять детей действовать по сигналу.

*Ход:*Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

карточка № 10

Подвижная игра "Удочка"

*Цель:*Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.

Ход: Дети стоят по кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

карточка № 11

Подвижная игра "Быстро передай"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой.

карточка № 12

Подвижная игра "Не попадись"

Цель: Упражнять в прыжках через шнуры.

Ход: На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 сек. Игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

карточка № 13

Подвижная игра "Круговая лапта"

Цель: Развивать у детей ловкость в играх с мячом и быстроту в беге с увертыванием.

Ход: 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.

карточка № 14

Подвижная игра "Фигуры"

Цель: Развитие внимания, ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу.

Ход: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий

сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимает какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

Варианты: На сигнал: "Стоп! Два!" - построить фигуру в паре. На следующий "Стоп! Три!" - в тройке и т.д. до пяти.

карточка № 15

Подвижная игра "Мяч над головой"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: 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.

карточка № 16

Подвижная игра "Пас на ходу"

Цель: Развитие внимания, быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие распределяются на пары, и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

карточка № 17

Подвижная игра "Перелет птиц"

Цель: Упражнять в лазании, развивая ловкость и силу.

Ход: На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу "Птицы улетают!" дети, помахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу "Буря!" все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Когда воспитатель произносит "Буря прекратилась!". Дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – "птицы продолжают свой полет".

карточка № 18

Подвижная игра "Эхо"

Цель: Упражнять в развитии фонематического слуха и точности слухового восприятия.

Ход: Перед игрой взрослый обращается к детям: Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом

пустом зале, вы можете повстречать эхо. То есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: "Эхо, привет!", то и оно вам ответит: "Эхо, привет!", потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо.

Затем назначают водящего – "Эхо", который и должен повторять то, что ему скажут.

карточка № 19

Подвижная игра "Перепрыгни – не задень"

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах, развивать силу и ловкость.

Ход: Игроки 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 – 2м). Водящие приподнимают веревку на высоту 20см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку.

карточка № 20

Подвижная игра "Успей выбежать"

Цель: Закреплять навык ходьбы и бега с изменением направления движения, умения действовать по сигналу воспитателя.

Ход: Игроки 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 вверх. 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.

карточка № 21

Подвижная игра "Мяч водящему"

Цель: Развивать точность в упражнениях с мячом.

Ход: Игроки становятся в 3-4 колонны (или 3-4 круга). На расстоянии 2-2,5м от каждой колонны встает водящий с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т.д.

карточка № 22

Подвижная игра "Лягушки"

Цель: Упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ход: Дети строятся в 3 или в 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 – 2м. Ребенок бросает мяч о стенку, и перепрыгивают через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

карточка № 23

Подвижная игра "Ловишки с ленточками"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход: Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три — лови!" — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три в круг скорей беги!" все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

карточка № 24

Подвижная игра "Переноска мячей"

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге.

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 т.д. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

карточка № 25

Подвижная игра "Быстро возьми"

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу.

Ход: Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2-3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!». Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

карточка № 26

Подвижная игра "Угадай чей голосок?"

Цель: Закреплять навык ходьбы по кругу.

Ход: Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем: "Скок - скок – скок",

Угадай, чей голосок.

Слова "скок – скок – скок" произносит один ребенок (по указанию воспитателя).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

карточка № 27

Подвижная игра "Мяч о стенку"

Цель: Развивать точность в упражнениях с мячом.

Ход: Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.)

карточка № 28

Подвижная игра "Мышеловка"

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами. Упражнять в беге с подлезанием.

Ход: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая – образует круг – "мышеловку", остальные "мыши" - они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки, и начинают ходить по кругу, приговаривая: "Ах, как мыши надоели, все погрызли. Все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас! Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас". Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя "Хлоп!" дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

карточка № 29

Подвижная игра "Затейники"

Цель: Развивать творческие способности детей, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход: С помощью считалки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так!

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение.

Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником.

карточка № 30

Подвижная игра "По местам"

Цель: Формировать умения подкидывать и ловить мяч, быть ловким, внимательным, развивать глазомер.

Ход: Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу 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.

карточка № 31

Подвижная игра "Передай мяч"

Цель: Упражнять в выполнении заданий с мячом.

Ход: Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду – победителя.

карточка № 32

Подвижная игра "Хитрая лиса"

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче "Хитрая лиса, где ты?". При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит "Я здесь". Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: "Я здесь!"

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным

Варианты: Выбираются 2 лисы. Лису можно выбрать по жребью.

карточка № 33

Подвижная игра "Салки"

Цель: Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход: Все играющие свободно бегают по площадке, водящий – салка старается кого – либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого – либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

карточка № 34

Подвижная игра "Стой!"

Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, повторить игровые упражнения на равновесие.

Ход: 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.

карточка № 35

Подвижная игра "Попрыгунчики - воробышки"

Цель: Упражнять в прыжках через шнуры.

Ход: Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле)

(ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий – коршун (или кошка). Он становится на середину круга. Остальные дети – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун (или кошка) бегают 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 (или кошка) ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

карточка № 36

Подвижная игра "Лягушки и цапля"

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

карточка № 37

Подвижная игра "Охотники и соколы"

Цель: Упражнять в быстром беге, развивать быстроту реакции.

Ход: 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.

карточка № 38

Подвижная игра "Передача мяча в шеренге (или по кругу)"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие строятся в 3-4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду – победителя.

карточка № 39

Подвижная игра "День и ночь"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту.

Ход: 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.

карточка № 40

Подвижная игра "Два мороза"

Цель: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам.

Ход: На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома.

Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз – красный нос,

Я Мороз – синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить.

После двух перебежек выбирают других Морозов.

карточка № 41

Подвижная игра "Паук и мухи"

Цель: Продолжать упражнять в беге в различных направлениях, в умении держать равновесие. Развивать выдержку.

Ход: 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 "Паук!" мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

карточка № 42

Подвижная игра "Ключи"

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

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

карточка № 43

Подвижная игра "Карусель"

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

Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Ход: Игравшие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: "Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом". В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: "По-бе-жа-ли". Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: "Поворот". Игравшие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: "Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!". Движения карусели становятся все медленней. При словах "Вот и кончилась игра" дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

карточка № 44

Подвижная игра "Жмурки"

Цель: Совершенствование ориентации в пространстве.

Ход: Воспитатель назначает считалкой водящего – жмурку. Он встаёт на середину площадки, ограниченной шнурами. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать.

Правила: Не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно приседать; чтобы жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом "огонь".

Когда дети раскручивают на месте ведущего - жмурку, то вместе говорят приговорку:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На крыльце (на квашне).

- Что пьешь?

- Квас!

- Лови мышей, а не нас.

Вот еще один вариант приговорки:

- Где стоишь?

- На мосту.

- Что пьешь?

- Квас.

- Ищи три года нас!

карточка № 45

Подвижная игра "Передал – садись (эстафета с мячом)"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Игравшие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на свое

место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

карточка № 46

Подвижная игра "Белые медведи"

Цель: Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Ход: На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий — "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размешаются по всей площадке.

"Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" — и бежит ловить "медвежат". Поймав одного "медвежонка", отводит его на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время "медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!". "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата".

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится "белым медведем".

Правила: Пойманный "медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил "медведь". При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

карточка № 47

Подвижная игра "Лягушки в болоте"

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивая силу, ловкость, быстроту реакции.

Ход: 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 воду шлепнулись лягушки.

Ква – ке – ке, ква – ке – ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, 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.

карточка № 48

Подвижная игра "Мяч о стенку"

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ловле мяча двумя руками.

Ход: Дети становятся в 3-4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку, и т.д. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

карточка № 49

Подвижная игра "Мы – веселые ребята"

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз – два – три – лови!

После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

карточка № 50

Подвижная игра "Охотники и утки"

Цель: Развивать ловкость в играх с мячом.

Ход: 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.

карточка № 51

Подвижная игра "Тихо - громко"

Цель: Развивать наблюдательность, внимание, умение слушать сигнал и действовать в соответствии с ним.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой – либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.

карточка № 52

Подвижная игра "Волк во рву"

Цель: Упражнять детей в беге, в прыжках. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход: Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80-90см 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!" 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.

карточка № 53

Подвижная игра "Кто скорее до мяча"

Цель: Упражнять детей в беге на скорость.

Ход: Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10м). По команде воспитателя "Марш!" упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей.

карточка № 54

Подвижная игра "Пас ногой"

Цель: Развивать ловкость в играх с мячом.

Ход: Играющие встают в круги по 3-4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

карточка № 55

Подвижная игра "Горелки"

Цель: Упражнять в беге на скорость.

Ход: Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий.

Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз – два – три – беги!

После слова "Беги!" дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берет за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

карточка № 56

Подвижная игра "Передача мяча в колонне"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту в играх с мячом.

Ход: 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 справившаяся с заданием.

карточка № 57

Игровые упражнения с элементами футбола

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

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

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

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

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

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

"Точный пас". Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и

левой ногой попеременно.

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

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

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

"Пас в кругу". Игроки стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

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

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

карточка № 58

Игровые упражнения с элементами бадминтона

Цель: Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

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

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

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

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

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

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

"Пройди - не урони". Игроки становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.

"Волан через сетку". На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается

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

карточка № 59

Подвижная игра "Не задень"

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

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

карточка № 60

Подвижная игра "Третий лишний"

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

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

Варианты: 1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.

2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот "третий лишний" и должен убежать.

3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда, стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

карточка № 61

Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит"

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

Ход: Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

карточка № 62

Подвижная игра "Зевака"

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

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

Правила: Мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении

упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

карточка № 63

Подвижная игра "Стой!"

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

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

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

карточка № 64

Подвижная игра "Мышки и домики"

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

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

карточка № 65

Подвижная игра "Четыре стихии"

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

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

карточка № 66

Подвижная игра "Штандер"

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

Ход: Перед началом игры с помощью считалки выбирается водящий. Все участники игры встают в круг, а водящий в центр круга. Он высоко подбрасывает мяч и громко кричит "Штандер — Оля!", называя имя любого из детей. Теперь водящим становится тот, чье

имя назвали. Он старается как можно скорее поймать мяч. А все остальные дети разбегаются, стараясь оказаться как можно дальше от нового водящего. Как только удалось поймать мяч, водящий кричит "Штандер-стоп!". После этого все обязаны остановиться на месте, и поворачиваются лицом к водящему. Водящий выбирает любого из детей и называет его имя: "Я попаду в Колю!" После этого Коля должен сложить руки кольцом перед собой. В это "баскетбольное" кольцо и должен попасть мячом водящий. Чтобы попасть в кольцо было проще, водящий имеет право подойти поближе. Для этого он заранее, не начиная движения, объявляет, сколько и каких шагов он хочет сделать. Шаги бывают такие: "Простые" — обыкновенный шаг "Гигантские" — широкий шаг. "Лилипутские" — шаг делается на длину стопы, то есть к мыску одной ноги приставляется пятка другой. "Зонтики" - прыжок с поворотом. "Лягушачьи" — прыжок из положения на корточках. Например, это может звучать так: "До Коли четыре лилипутских, два гигантских и три зонтика!" После этого водящий начинает двигаться к Коле. Здесь тоже есть свои правила. Во-первых, двигаться надо по кратчайшей прямой, а, во-вторых, выполнить все названные шаги и только их. Подойдя к Коле, водящий бросает мяч, стараясь попасть в кольцо из рук. Если попал, то новым "вбрасывающим" водящим станет Коля, если не попал, то водить ему самому.

карточка № 67

Подвижная игра "Защита укрепления"

Цель: Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления. В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром (соответственно 2 и 4 м). Игроки располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают "укрепление" - три булавы (кегли). Выбирается "защитник", который становится рядом с укреплением.

По сигналу стараются мячом попасть в "укрепление". "Защитник" мешает этому, отбивая и ловя мячи. Игрок, который собьет три булавы (кегли) сразу или третью (последнюю), меняется местами с "защитником".

Правила: 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. "Защитник" не имеет права вступать за линию малого круга, держать руками

"укрепление" или устанавливать сбитые булавы вновь.

Вариант: Игра ногами.

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

карточка № 68

Подвижная игра "Скакуны и бегуны"

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

Ход: Очерчивается площадка для игры 3х3 или 5х5 м. Дети делятся на две команды: скакунов и бегунов. На одной стороне площадки — дом скакунов. Бегуны разбегаются по игровой площадке в пределах ее границ. Скакуны посылают одного из своей команды в поле (на площадку). Скакун ловит бегунов, прыгая на одной ноге. Воспитатель по физкультуре зовет скакуна: "Домой!". Тот возвращается, а вместо него в поле

выскакивает следующий по очереди игрок. И так скакуны все время меняются. Пойманные бегуны идут в плен к скакунам. Игра кончается, когда все игроки в поле переловлены. Затем команды меняются ролями. Игра повторяется.

карточка № 69

Подвижная игра "Краски"

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

Ход: Среди участников выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в кругу или в беседке, иногда дети становятся в шеренгу. Продавец тихо (на ушко) говорит каждому, какой цвет краски ему соответствует. Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок. Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу: - Я монах в синих штанах, пришел за краской.

- За какой? Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает: - Нет такой! Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси! Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку или как-то по - другому. Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху: - Есть такая!

- Сколько стоит?

- Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз). При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается. Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

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

- Тук, тук!

- Кто там?

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

- Зачем пришел?

– За краской!

– За какой?

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

- Спасибо дружок, держи пирожок!

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

Шаги могут быть:

•обычные шаги,

•гигантские шаги,

•лилипутские шажки,

•шаги-кирпичики (пятка к носку).

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

карточка № 70

Подвижная игра "Птички и клетка"

Цель: Повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

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

карточка № 71

Подвижная игра "Северный и южный ветер"

Цель: Развивать выносливость и внимание; совершенствовать умение бегать.

Ход: Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную – это южный ветер. Остальные дети бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше детей, дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую – либо позу (руки в стороны, вверх, на пояс, стоят на одной ноге и т.п.). Южный ветер стремится разморозить детей, так же дотрагиваясь рукой и восклицая: "Свободен!" Через 2-3 мин назначают новых водящих, и игра повторяется.

карточка № 72

Подвижная игра "Ловишки на одной ноге"

Цель: Развивать координацию, учить ориентироваться в пространстве.

Ход: Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три! Лови!" дети разбегаются по площадке. Ловишки их ловят, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется 3-4 раза. Нельзя ловить того, кто успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка.

карточка № 73

Подвижная игра "Ловишки парами"

Цель: Упражнять в беге, в умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, быстроту.

Ход: Выбирают водящего. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

карточка № 74

Подвижная игра "Зайцы в огороде"

Цель: Упражнять в лазанье и в прыжках через предметы. Развивать силу, ловкость, координацию.

Ход: Поперек площадки ставят 2-3 гимнастические скамейки. Это забор. С одной стороны забора поляна, на которой резвятся зайцы (дети), с другой стороны – огород, где растет капуста. Порезвившись на поляне, зайцы перелезают через забор (или подлезают) и лакомятся капустой. Когда все зайцы попали в огород, воспитатель говорит: "Сторож идет!" Зайцы убегают на поляну, перепрыгивая через забор. Проигравшим считается тот, кто неправильно выполнил прыжок или последним покинул огород. Игра повторяется 4-5 раз.

карточка № 75

Подвижная игра "Ловля обезьян"

Цель: Развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Ход: Изображающие обезьян дети располагаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных обезьян они уводят к себе.

Указания: Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

карточка № 76

Подвижная игра "Мяч вдогонку!"

Цель: Развивать крупную моторику, зрительное внимание, глазомер.

Ход: Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он говорит: "Мяч вдогонку!" — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается.

Правила: Мяч передают по сигналу, не пропуская игроков.

карточка № 77

Подвижная игра "Охотники и зайцы"

Цель: Упражнять в умении метать в подвижную цель, перелазить (перепрыгивать) через препятствие, быстро бегать.

Ход: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находится 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу: "Зайцы!" - выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу: "Охотник!" - зайцы бегут в домики. А охотник бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе, он становится помощником охотника. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают нового охотника.

Указания: У охотника в руках может быть несколько мячей; стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

карточка № 78

Подвижная игра "Стая"

Цель: Совершенствовать умение соблюдать дистанцию во время передвижения, развивать внимание, быстроту реакции.

Ход: По площадке медленно бегут дети — это стая птиц. Впереди вожак. Он ведет стаю по площадке вокруг песочницы и горки (или других сооружений) по дорожке (на виду у воспитателя). Полет продолжается 0,5—1 мин (вожака обгонять не разрешается).

Воспитатель ударяет в бубен, стая рассыпается. Каждый стремится быстрее найти

какое-нибудь укрытие (куст, дерево) или вспорхнуть на веточку (встать на бревно, бум, бортик песочницы и т.п.). Птица, спрятавшаяся последней, выбывает на одно повторение из игры. Назначается новый вожак, и стая летит за ним в другую сторону. Игра повторяется еще 3—4 раза. В конце отмечается вожак, выдержавший нужный темп бега и выбравший самый интересный маршрут.

карточка № 79

Подвижная игра "Льдинки, ветер и мороз"

Цель: Воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Ход: Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

- Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят:

"Дзинь, дзинь..."

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища.

Хлопают в ладоши и говорят: "Дзинь, дзинь" до тех пор, пока не услышат сигнал:

"Ветер!". Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал "Мороз!" все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила: Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков.

Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить льдинку. Договорившиеся дети берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу "Ветер!" или "Мороз!". В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

карточка № 80

Подвижная игра "Шмель"

Цель: Развивать внимание, быстроту, умение действовать по сигналу.

Ход: Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого, (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

карточка № 81

Подвижная игра "Синие, красные, желтые"

Цель: Учить действовать по сигналу, развивать скоростные качества.

Ход: Дети берут ленты трех цветов, повязывают их друг другу на руку. Затем все выстраиваются вдоль линии по одной стороне площадки. Воспитатель говорит:

"Приготовились!", и все принимают положение высокого старта. Сигналом для начала бега является название цвета ленты, например: "Желтые!". По этому сигналу бегут дети только с желтой лентой. Остальные должны остаться на месте. Добежав до противоположной стороны площадки, дети остаются там. Затем воспитатель называет другой цвет, потом третий.