Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №3 «Радуга»

(МДОУ детский сад №3 «Радуга»)

**Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста**

Подготовила:

Воспитатель Котенко Н.А.

Пгт. Рамешки

2023 г.

**«Бабка Ёжка»**

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, прыжках на одной ноге, умению играть в коллективе.

Описание: Дети образуют круг. В середину круга встает водящий — Бабка Ежка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

Бабка Ежка - Костяная Ножка

С печки упала, Ногу сломала,

А потом и говорит:

— У меня нога болит.

Пошла она на улицу -

Раздавила курицу.

Пошла на базар –

Раздавила самовар.

Бабка Ежка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется — тот «заколдован» и замирает.

Правила игры: «Заколдованный» стоит на месте. Выбирается другой водящий, когда «заколдованных» станет много.

**«Бездомный заяц»**

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спастись заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

**«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 выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**«Быстрей по местам»**

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

**«Быстро возьми»**

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал6 «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант:

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

**«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.

**«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.

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

**«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 произнося «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.

**«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.

**«Волк во рву»**

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Oсаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

**«Воробушки и автомобиль»**

Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

**«Воробушки и кот»**

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

**«Горячая картошка»**

Это подвижное развлечение, которое собирает всех детей во дворе. Оно отлично формирует такие навыки как ловкость, скорость реакции, командная работа, стратегическое мышление, ориентация в пространстве, а время, проведенное за увлекательной игрой, пролетает незаметно. Все, что вам понадобится — это мяч и компания друзей.

Цель: Остаться единственным человеком, который стоит в круге, усадив соперников в центр.

Описание

Участвовать в развлечении могут от 6-ти до 12-ти ребят. Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Игроки также могут не ловить, а отбивать мяч ладошками, чтобы усложнить правила.

Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик. То же самое происходит с теми, кто задержал его в руках дольше одной секунды и «обжегся» горячей картошкой.

Вернуться в круг можно, поймав игрушку из положения сидя (вставать в «штрафной зоне» запрещается). Если кому-то одному удалось это сделать, в круг возвращаются все участники, находящиеся внутри. При этом игрок, кидавший мяч, занимает их место.

Если мяч при перекидывании задевает кого-то из сидящих в центре круга, то этот игрок возвращается в круг. При этом все участники, которые соприкасались с ним руками в центре круга, также возобновляют игру.

Действие продолжается до тех пор, пока в круге не останется один ребенок, который и считается победителем.

Станьте самым ловким и умелым во дворе!

**«Гуси – Лебеди»**

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта- «дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

**«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.

**«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.

**«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.

**«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!

**«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.

**«Запрещенное движение»**

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).