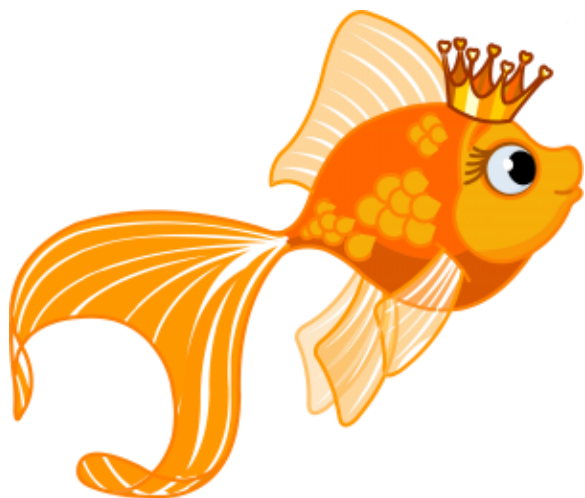


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад комбинированной направленности № 9»



Карточка
подвижных игр всех возрастных групп.

инструктор по физической культуре
Романенко Олеся Сергеевна

г. Сосновоборск
2018-19г.

Подвижные игры младших дошкольных групп.

«Пройди – не задень» (игры с ходьбой и бегом)

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между рядами – 35-40 см, а между кеглями одного ряда – 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задев кегли.

«Пройди – не упали» (игры с ходьбой и бегом)

Инструктор кладет на пол доску шириной 25-30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25-30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая их.

«Бегите к флажку» (игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты. На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики). Дети по предложению инструктора идут к флажкам, берут их и направляются к инструктору. Затем по его сигналу бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно.

«Кот и мыши» (игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят на скамейке – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты сидит кот, роль которого исполняет инструктор. Кот засыпает (закрывает глаза, а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

«Птички в гнездышках» (игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты, - это гнездышки. По сигналу инструктора все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу инструктора «Птички, в гнездышки!» возвращаются на свои места.

«Воробышки и автомобиль» (игры с ходьбой и бегом)

Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу инструктора «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнезда (садятся на места). Автомобиль возвращается в гараж – воробышки полетели.

«Найди свой домик» (игры с ходьбой и бегом)

Инструктор предлагает детям выбрать домики. Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу инструктора дети выбегают из домиков, расходятся по площадке и резвятся до тех пор, пока инструктор не скажет «Найди свой домик!». По этому сигналу дети бегут в свои домики.

«Лохматый пес» (игры с ходьбой и бегом)

Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а инструктор в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смиренно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только инструктор заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, собачка возвращается на место и опять ложится на коврик.

«Пройди и не сбей» (игры с ходьбой и бегом)

На полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая их.

«Трамвай» (игры с ходьбой и бегом)

3—4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Инструктор стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что трамвай движется на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный — останавливается. Инструктор поднимает зеленый флажок — и трамвай едет: дети бегут по краям зала (площадки). Если инструктор поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается.

«Такси» (игры с ходьбой и бегом)

Дети становятся внутри большого обруча (диаметром 1 м, держат его в опущенных руках: один — у одной стороны обода, другой — у противоположной, друг за другом). Первый ребенок — водитель такси, второй — пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

«Огуречик, огуречик.» (игры с ходьбой и бегом)

Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне живет мышка (инструктор или кто-либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.
С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.

«Мы топаем ногами» (игры с ходьбой и бегом)

Инструктор вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегом кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время инструктор говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

«По ровненькой дорожке» (игры с прыжками)

Дети вместе с инструктором на одной стороне площадки намечают место, где у них будет дом, и отправляются в путь. Инструктор произносит текст, в соответствии с которым дети выполняют разные движения: идут, прыгают, приседают.

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два! (Идут.)
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам
В ямку – бух! (Прыгают.)
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.

(Дети идут, а затем приседают на корточки.)

Вот наш дом,
Здесь мы живем.
(Все бегут в дом.)

«С кочки на кочку» (игры с прыжками)

На площадке инструктор чертит круги диаметром 30-35 см. расстояние между ними примерно 25-30 см. Это кочки, по которым нужно перебраться на другую сторону болота. По кочкам можно перешагивать, перебегать, перепрыгивать.

«Через ручеек» (игры с прыжками)

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

Рекомендации. Инструктор может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не замочить ноги.

«Лягушки» (игры с прыжками)

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга – это болотце. Дети-лягушки располагаются по краю болотца, а другие дети садятся на стулья, расставленные вдали от болотца. Инструктор вместе с детьми, сидящими на стульях, говорит следующие слова:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, прыгают, продвигаясь вперед, изображают лягушек. По окончании текста дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши – пугают лягушек; дети-лягушки прыгают через черту – в болотце и садятся на корточки. Затем игра повторяется.

«Поймай комара» (игры с прыжками)

Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Инструктор находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м, к которому шнуром привязана фигурка комара (из бумаги или материи). Инструктор кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Поймавший комара говорит: «Я поймал».

Рекомендации. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, инструктор то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

«Кот и воробышки» (игры с прыжками)

Дети встают на скамеечки или кубики (высота 10-12 см, лежащие на полу в одной стороне площадки, - это воробышки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробышки вылетают на дорогу», - говорит инструктор, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.

«Зайчата» (игры с прыжками)

Все дети – зайчики. Они располагаются на пригорке. Им может служить горка на площадке или в комнате. Инструктор говорит:

В поле на пригорке

Зайчики сидят,

Свои лапки греют,
Ими шевелят.

Дети делают соответствующие движения (хлопают в ладоши, шевелят руками).
Через некоторое время инструктор и дети говорят:

Крепче стал мороз никак,
Мы замерзнем, сидя так.
Чтоб согреться поскорей,
Будем прыгать веселей.

Дети сбегают с горки, начинают бегать, подпрыгивать, постукивать лапкой о лапку.
По сигналу инструктора возвращаются на горку.

«Кролики» (игры с прыжками)

В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга, - это клетки кроликов. На противоположной стороне – дом сторожа. Посередине – лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Два – три ребенка встают сзади стульев, по указанию инструктора присаживаются на корточки – кролики сидят в клетках. Инструктор-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу инструктора «Бегите в клетки!» возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Рекомендации. Инструктор должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стулом, не задевали его спиной. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или палки, рейки, положенные на сиденья стульев.

«Зайцы и волк» (игры с прыжками)

Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

«Проползи – не задень» (игры с ползанием и лазаньем)

Дети располагаются в одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

«Пробеги, как мышка, пройди, как мишка» (игры с ползанием и лазаньем)

Дети располагаются у одной стены комнаты. Инструктор ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2-3 м вторая, высотой 30-35 см. Инструктор вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, т. е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях, затем вернуться на свое место).

«Наседка и цыплята» (игры с ползанием и лазаньем)

Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки сидит большая птица. Наседка зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм, приседают, наклоняются, перебегают с места на место. По сигналу инструктора «Большая птица летит!» птица ловит цыплят, а те убегают от нее и прячутся в доме.

«Мыши в кладовой» (игры с ползанием и лазаньем)

Дети стоят за стульями (скамейками) или сидят на них на одной стороне площадки – это мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 40-50 см, натянута веревка, за ней кладовая. В стороне от играющих сидит инструктор, исполняющий роль кошки. Когда кошка засыпает, мышки пробираются в кладовую, подлезая под веревку. В кладовой они находят себе лакомства, приседают, грызут сухари, перебегают с места на место, чтобы найти что-нибудь вкусное. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают из кладовой (подлезают под веревку) и прячутся в норки (кошка не ловит мушей, она только делает вид, что хочет поймать их). Не поймав никого, кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается.

«Подбрось – поймай» (игры с бросанием и ловлей)

Один ребенок или несколько детей берут по мячу и встают на свободное место на площадке. Каждый подбрасывает мяч прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

«Поймай – прокати» (игры с бросанием и ловлей)

Напротив ребенка на расстоянии 1, 5-2 м от него стоит инструктор. Он бросает мяч ребенку, а тот ловит его и катит обратно к инструктору.

«Сбей булаву (кеглию)» (игры с бросанием и ловлей)

На полу или земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1-1, 5 м от нее ставят две-три большие булавы (расстояние между ними 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить булаву. Прокатив три мяча, ребенок собирает их и передает следующему играющему.

«Кто дальше бросит мяч (мешочек, снежок)» (игры с бросанием и ловлей)

Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все по сигналу инструктора бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мяч. По сигналу инструктора дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками поднимают мячи над головой. Инструктор отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию.

«Попади в круг» (игры с бросанием и ловлей)

Дети стоят по кругу на расстоянии двух-трех шагов от лежащего в центре большого обруча или круга диаметром 1-1,5 м. В руках у них мешочки с песком, по сигналу инструктора они бросают их в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

Рекомендации. Инструктор по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки; их надо бросать поочередно правой и левой рукой.

«Брось через веревку» (игры с бросанием и ловлей)

Дети располагаются на стульях вдоль одной стены зала. На высоте примерно 1 м от пола натягивается веревка. Веревку длиной 3 м с грузиками на концах можно повесить на спинки двух стульев для взрослых или на стойки для прыжков. На расстоянии 1,5 м перед веревкой кладется на пол шнур. Около него лежат один – два мяча диаметром 12-15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут мячи и бросают их, пробегают под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно.

«Найди свое место» (игры на ориентировку в пространстве)

Каждый играющий выбирает себе домик – место, где он может укрыться. В помещении это может быть стул, скамейка, куб; на участке можно нарисовать кружки. Дети находятся на своих местах. По сигналу инструктора выбегают на площадку, бегают легко в разных направлениях. По сигналу «Найди свое место!» возвращаются на свои места.

«Найди, что спрятано» (игры на ориентировку в пространстве)

Дети стоят по кругу или в шеренге. Инструктор кладет на пол перед ними три – пять предметов (кубики, флажки, погремушки, мячи, кольца) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу инструктора поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Инструктор прячет один или два предмета и говорит: «Раз, два, три! Повернись и посмотри!». Дети поворачиваются лицом к предметам и, внимательно присматриваясь к ним, вспоминают, каких нет. Инструктор предлагает детям найти эти предметы в комнате. Когда предметы будут найдены, игра повторяется.

«Угадай, кто и где кричит» (игры на ориентировку в пространстве)

Дети встают в круг спиной к центру. Инструктор стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга. Кому-то из детей предлагают прокричать, подражая какому-либо домашнему животному или птице: кошке, собаке, петуху. Ребенку, стоящему в центре круга, надо отгадать, кто и где кричал.

«Найди свой цвет» (игры на ориентировку в пространстве)

Инструктор раздает флажки трех-четырех цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты, возле флагов определенных цветов. После слов инструктора «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда инструктор скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флажка соответствующего цвета.

Рекомендации. Вместо флажков каждому ребенку можно дать квадратики, кружочки разного цвета, по которым они будут находить свой флаг.

«У медведя во бору» (народные игры и забавы)

На одной стороне площадки чертится круг – это берлога медведя; на другой – обозначается дом, в котором живут дети. Инструктор выбирает медведя, который сидит в берлоге. Когда инструктор скажет: «Идите, дети, гулять! », они выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек. Они произносят хором:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей ловить нельзя.

После того как медведь поймает нескольких играющих, игра возобновляется. На роль медведя назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

«Прятки» (народные игры и забавы)

Инструктор предлагает нескольким детям спрятаться (за беседку, за кусты, а сам закрывает глаза, чтобы не видеть, куда они прячутся. Через некоторое время спрашивает: «Готово? ». Дети отвечают: «Готово! ». Инструктор идет искать их. Он заглядывает в разные места, делая вид, что никак не найдет детей. При этом может произносить такие слова: «Куда же спрятались дети? Где же наши детки? ». Иногда малыши не выдерживают и, довольные тем, что инструктор их не может найти, выбегают из укрытия и подбегают к нему. В этом случае инструктор с радостью привлекает их к себе и говорит: «Вот они, наши дети! ».

«Жмурки» (народные игры и забавы)

Инструктор предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Инструктор спрашивает: «Где же наши дети? ». Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот они, наши дети! ».

«Мыльные пузыри» (народные игры и забавы)

Для игры надо приготовить пластмассовые трубочки или соломинки по количеству детей, развести мыльную воду в небольшом блюде. Все дети получают соломинки и делают попытки выдуть мыльный пузырь. Если это удастся, они с увлечением пускают мыльные пузыри, наблюдают за тем, как они летают, бегают за ними, следят, чей пузырь летит дальше и не лопается.

Рекомендации. Сначала надо показать детям, как сделать мыльный пузырь: один конец соломинки опустить в мыльную воду, затем, вынув ее из воды, осторожно подуть с другого конца.

Подвижные игры средних дошкольных групп.

«Мы веселые ребята»

Цель: Упражнять в беге наперегонки.

Дети делятся на две команды (мальчики и девочки), стоят на разных сторонах площадки напротив друг друга. Мальчики (девочки) движутся в сторону соперников со словами:

Мы веселые ребята (девчата),

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три – лови!

После этого бегут назад на свою сторону, соперники стараются их догнать и «осалить», дотронувшись до бегущих детей.

«Огуречик»

Цель: Упражнять в беге на скорость.

Инвентарь: маска-шапочка «Огурец».

Водящий – «Огуречик» находится на одной стороне площадки, играющие на противоположной стороне, за чертой. Дети идут к водящему.

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот кончик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызёт.

После этого, дети убегают за черту, а Водящий – «Огуречик» старается их догнать.

Выбирается новый Водящий – «Огуречик» и игра повторяется.

Подвижная игра «Дерево»

Дети идут по кругу друг за другом на слово «дерево» поднимают руки вверх встают на носочки, на слово «кустик» присаживаются. Слова произносятся в произвольном порядке, дети выполняют движение.

Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одно слова.

«Замри грибы»

Цель: Упражнять в ходьбе топающим шагом; развивать статическое равновесие.

Перед началом игры выбирается Водящий – «Грибник», остальные дети – «Грибы».

Дети – «Грибы» двигаются по залу топающим шагом. Водящий – «Грибник» говорит:

Я - грибник, а вы – грибы.

Ну-ка, прячьтесь за дубы!

Раз, два, три, четыре, пять.

Я иду грибы искать!

Дети приседают, сложив ладошки над головой «домиком», и замирают. Водящий – «Грибник» «ищет грибы», и уводит с собой тех детей, которые пошевелились. Игра повторяется 2-3 раза с новым Водящим – «Грибником».

«Перелет птиц»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать быстроту, гибкость, воспитывать смелость, решительность.

Инвентарь: Гимнастическая скамейка.

Дети - «птицы» находятся в стороне от площадки, на противоположной стороне располагается гимнастическая скамейка – это «деревья».

Водящий говорит: «Птицы летят с юга». Дети - «птицы» выбегают на середину площадки, бегают в различных направлениях, «машут крыльями» и т.д. Водящий говорит: «Буря!». Дети бегут к гимнастической скамейке и садятся. Водящий произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются, продолжают бег в различных направлениях. Игра повторяется 3-4 раза.

«День и ночь»

Цель: Упражнять в ходьбе в различных направлениях с выполнением задания; развивать пространственную ориентировку.

Педагог говорит: «День! Ребята идут гулять». Дети ходят по всей площадке, в различных направлениях.

Педагог говорит: «Ночь! Ребята ложатся в кровати». Дети должны собраться в кругу зала и лечь.

Игра повторяется 3-4 раза.

«Солнышко и дождик»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве.

Инвентарь: зонтик.

Дети свободно располагаются на площадке. На слова водящего: «Солнышко!» дети бегают в различных направлениях. На слова водящего: «Дождик!» дети бегут к водящему, и прячутся под раскрытый зонтик. Игра повторяется 3-4 раза, при этом водящий слово «Дождик» должен произносить в разных местах площадки.

«Займи свободный стульчик»

Цель: Развивать пространственную ориентировку.

Инвентарь: малые обручи любого цвета по количеству игроков -это будут стулья.

Дети начинают двигаться по кругу в правую или левую сторону под музыку, как только музыка проиграла дети занимают любой из обручей-«стульев», который находится ближе к ним. Игра повторяется 2-3 раза.

«Горячий мяч»

Цель: Закреплять умение разнообразно действовать с мячом, развивать быстроту, ловкость.

Инвентарь: мяч резиновый, диаметр 10-12 см.

Выбирают водящего. Все участники становятся в круг, а ведущий – спиной к кругу. По сигналу водящего играющие передают друг другу мяч. Неожиданно водящий

говорит: «Стоп!» тот, у кого в этот момент оказался мяч, выходит из игры. Наконец остаются только два играющих. Они становятся друг перед другом и по сигналу начинают быстро-быстро передавать мяч друг другу. Когда водящий скажет «Стоп!» - мяч окажется в руках у одного из них. Победителем считается игрок, оставшийся без мяча.

«Повар и котята»

Цель: Развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость.

Инвентарь: обруч, кегли 10-12 штук.

Выбирается Повар, который охраняет лежащие в обруче кегли – сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети (котята) идут по кругу вокруг кухни и повара со словами:

Плачут киски в коридоре,
У котят большое горе:
Хитрый повар бедным кискам
Не дает украсть сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стараясь схватить сосиску. Повар осаливает котят, они застывают в застигнутой позе. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара.

«Береги руки»

Дети образуют круг.

Выбирается один водящий, который встает в середину круга.

Дети вытягивают руки в перед ладонями в верх.

Водящий должен ударить по ладоням. Как тока ребенок заметил, что водящий хочет коснуться его рук, он тот час прячет их за спину.

«Мальчики или девочки»

Цель: Развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость.

Инвентарь: маленькие шарики двух цветов

Инструктор с корзины рассыпает шарики зеленые и желтые. Дает задание девочки собирают желтые шарики, а мальчики зеленые.

Кто быстрее соберет

«Рукавичка»

Цель: Развивать быстроту, ловкость, внимание.

Инвентарь: рукавички по количеству детей.

Дети встают, повернувшись спиной, на одной стороне площадки. Взрослый раскладывает рукавички по всей площадке. По сигналу, дети поворачиваются и бегут по площадке, разыскивая каждый свои рукавички. Побеждает тот, кто быстрее найдет обе рукавички, оденет их и встанет в заранее определенное место. Игра повторяется 2-3 раза.

«Кот и мыши»

Дети сидят на скамейке – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты сидит кот, роль которого исполняет инструктор. Кот засыпает (закрывает глаза, а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает

и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

«У кого меньше снежков»

Цель: Упражнять в метании предметов на дальность.

Инвентарь: Шарики из ваты или синтепона, диаметр 5-7 см. по количеству детей, корзина.

Каждый ребенок берет из корзинки один «шарик». Дети делятся на две группы, и расходятся на противоположные стороны зала. По сигналу (звучание музыки) ведущего начинают перебрасывать «шарики». По сигналу прекращают. Выигрывает та команда где шариков меньше. Игра повторяется 2-3 раза.

«Заморозка»

Цель: Развивать быстроту, ловкость, внимание.

Выбирается дед мороз, он будет догонять ребят и осаливать. Дети кого осалили стоят замороженные не подвижно на том же месте где их осалили. Игра продолжается до последнего.

«Воробьи и кошка»

Цель: Упражнять в беге с ловлей и увертыванием.

Инвентарь: маска-шапочка «Кошка».

Водящий – «Кошка» сидит на корточках в центре круга. Дети, взявшись за руки, идут по кругу, и говорят:

- Воробей, чего ты ждешь?
Крошек хлебных не берешь.
- Я давно заметил крошки,
Да боюсь сердитой кошки.

Дети разбегаются, водящий старается их догнать. Игра повторяется 2-3 раза с новым водящим.

«Вышел Мишка на лужок»

Цель: Упражнять в статическом равновесии.

Дети встают в круг и берутся за руки. В центре круга стоит один из детей - Мишка. Играющие идут по кругу. Все говорят:

- Вышел мишка на лужок,
Собрались мы все в кружок,
Раз-два-три - лови!

Дети разбегаются

«Цыплята»

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; развивать быстроту реакции.

Инвентарь: скамейки 2 штуки, маска-шапочка «Лиса».

Дети стоят на скамейке – это «Цыплята» на насесте. На середине площадки бегают «Лиса» - водящий. Когда «Лиса» отбегаем в дальний угол, «Цыплята» спрыгивают

вниз и продолжают прыгать на двух ногах у скамейки. Как только «Лиса» приближается, «Цыплята» быстро забираются на насест. Нерасторопных «Цыплят» «Лиса» уводит в курятник. Затем назначается новая «Лиса», и игра повторяется.

«Быстро к своему флажку»

Цель: Упражнять в ходьбе в различных направлениях; развивать сенсорное восприятие.

Инвентарь: флажки синего цвета на подгруппу детей, флажки зеленого цвета на подгруппу детей, флажки синего и зеленого цвета для педагога.

Дети распределяются на две подгруппы. Каждый ребенок берет по одному флажку. Например, в одной подгруппе флажки зеленого цвета, в другой – синего. Воспитатель с двумя флажками стоит посередине площадки. По сигналу дети ходят в разных направлениях. Когда воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, к нему подбегают дети с такими же флажками, кружатся на месте и отходят. Затем ходьба продолжается. Когда воспитатель поднимает другой флажок, к нему подбегают дети с флажками соответствующего цвета.

Игра повторяется 4-5 раз.

«Воробышки и автомобиль»

Дети садятся на скамейку на одной стороне площадки – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает инструктор. Он изображает автомобиль. После слов инструктора: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу инструктора «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнезда (садятся на места). Автомобиль возвращается в гараж – воробышки полетели.

«Найди свой домик»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение быстро реагировать на речевой сигнал.

Инвентарь: предметы, например: обручи, дощечки, кружки.

Каждый ребенок выбирает себе домик. Это могут быть обручи, дощечки, кружки. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «Найди свой домик» дети занимают домики.

Правила: бегать легко, в различных направлениях, не наталкиваясь; не подбегать к домику до сигнала.

«Лохматый пес»

Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а инструктор в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смиренно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет? ».

Дети приближаются к собачке. Как только инструктор заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, собачка возвращается на место и опять ложится на коврик.

«Солнышко и дождик»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве.

Инвентарь: зонтик.

Дети свободно располагаются на площадке. На слова водящего: «Солнышко!» дети бегают в различных направлениях. На слова водящего: «Дождик!» дети бегут к водящему, и прячутся под раскрытый зонтик. Игра повторяется 3-4 раза, при этом водящий слово «Дождик» должен произносить в разных местах площадки.

«Цветные автомобили»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях, развивать сенсорное восприятие.

Инвентарь: цветные кружки красного, синего и зеленого цвета в равных пропорциях по количеству детей, флажки красного, зеленого, синего цвета.

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках - это рули. Ведущий в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивают кружок, как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

«Самолеты»

Цель: Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

Дети сидят на стульях, расположенных на одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель делает вращательные движения рук перед грудью и произносит: «Р-р-р!», показывает, как завести мотор у самолета. Затем обращается к детям: «Встали, приготовились к полету, завести моторы!» все повторяют движения рук. По сигналу: «Полетели!» дети разводят прямые руки в стороны (крылья у самолета) и бегают в разных направлениях по комнате, площадке. По сигналу: «На площадку!» все направляются к своим стульям и садятся на них. Игра повторяется. Воспитатель сначала показывает движения, а затем все игровое задание выполняется вместе с детьми.

«Зонтик»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве.

Инвентарь: зонтик.

Дети свободно располагаются на площадке. На слова водящего: «Солнышко!» дети бегают в различных направлениях. На слова водящего: «Дождик!» дети бегут к

водящему, и прячутся под раскрытый зонтик. Игра повторяется 3-4 раза, при этом водящий слово «Дождик» должен произносить в разных местах площадки.

«Планеты»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение быстро реагировать на речевой сигнал.

Инвентарь: обручи.

Играет музыка дети бегают в разных направлениях. Как только музыка заканчивается дети занимают планету - обруч. Планет должно быть на одного ребенка меньше. Правила: бегать легко, в различных направлениях, не наталкиваясь; на планете должна быть только одна ракета.

«Быстро возьми предмет»

Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; развивать быстроту реакции на речевой сигнал.

Инвентарь: предметы, например: кубики, набивные мешочки, шишки, массажные мячики на 1-2 меньше, чем количество детей.

Дети идут, потом бегут по кругу, образованному положенными на площадке предметами (мелкими игрушками), которых должно быть на 1-2 меньше, чем играющих. На сигнал: «Бери!» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, воспитатель говорит: «Таня, Таня не зевай, быстро кубик поднимай!». Игра повторяется 3-4 раза.

«Быстро к своему флажку»

Цель: Упражнять в ходьбе в различных направлениях; развивать сенсорное восприятие.

Инвентарь: флажки синего цвета на подгруппу детей, флажки зеленого цвета на подгруппу детей, флажки синего и зеленого цвета для педагога.

Дети распределяются на две подгруппы. Каждый ребенок берет по одному флажку. Например, в одной подгруппе флажки зеленого цвета, в другой – синего. Воспитатель с двумя флажками стоит посередине площадки. По сигналу дети ходят в разных направлениях. Когда воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, к нему подбегают дети с такими же флажками, кружатся на месте и отходят. Затем ходьба продолжается. Когда воспитатель поднимает другой флажок, к нему подбегают дети с флажками соответствующего цвета.

Игра повторяется 4-5 раз.

«День и ночь»

Цель: Упражнять в ходьбе в различных направлениях с выполнением задания; развивать пространственную ориентировку.

Педагог говорит: «День! Ребята идут гулять». Дети ходят по всей площадке, в различных направлениях.

Педагог говорит: «Ночь! Ребята ложатся в кровати». Дети должны собраться в кругу зала и лечь.

Игра повторяется 3-4 раза.

«Рыбачек и рыбки»

Цель: Упражнять в беге с ловлей и увертыванием.

На площадке чертится большой круг. Один из играющих – «Рыбачок», находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие – «Рыбки», обступив круг, хором говорят:

«Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок!»

На последнем слове «Рыбачок» вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за «Рыбками», которые разбегаются по всей площадке. Пойманный игрок, становится «Рыбачком», и идет в центр круга.

«Одуванчик»

Цель: Упражнять в беге с ловлей и увертыванием.

Перед началом игры выбирают двух детей, которые будут «Ловишками». Они встают на разных сторонах площадки. Остальные дети образуют круг и берутся за руки – это «Одуванчик». По сигналу, дети идут по кругу, а «Ловишки» за кругом и произносят:

Одуванчик, одуванчик

Скинул желтый сарафанчик,

Превратился в шар воздушный,

Шар воздушный – непослушный!

Мы его сорвать хотели,

А пушинки полетели!

С окончанием слов «Ловишки» дуют на «Одуванчик» - и «пушинки разлетаются», начинается бег с ловлей и увертыванием.

Подвижные игры старших дошкольных групп.

«Ловишки с лентами»

Цель: Упражнять в беге с увертыванием; развивать координацию движений.

Инвентарь: ленточки атласные на одну меньше, чем количество детей.

Выбирается водящий. Всем остальным играющим детям за пояс закрепляются ленточки разных цветов. Под звуки бубна дети начинают убегать от водящего. Водящий старается догнать играющих, и забрать у них ленточки. Игра заканчивается, когда смолкают звуки бубна, подсчитываются собранные ленточки. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Правила: Придерживать ленточки руками нельзя; не выбегать за пределы обозначенной площадки. Усложнение: В игре могут участвовать 2-3 водящих.

«Овощи фрукты»

Цель: Упражнять в бросании, ловле, отбивании мяча; развивать внимание, быстроту реакции.

Инвентарь: мяч резиновый

Дети, образуя круг, встают на некотором расстоянии друг от друга. Педагог находится в центре круга, в руках у него мяч.

Педагог кидает по очереди детям мяч, одновременно называя «Овощи» - лук, капуста, огурец, помидор, кабачок, горох, морковь или «Фрукты» - яблоко, груша, банан, апельсин, лимон.

Если педагог называет «Овощи», то ребенок должен поймать мяч; если называет «Фрукт», то ребенок, либо уворачивается от мяча, либо отбивает его от себя руками. Если игрок ошибается при выполнении задания, то он отходит в сторону от круга. Побеждают двое-трое самых внимательных игроков.

«Яблоки, груши и сливы»

Цель: Развивать быстроту реакции, пространственную ориентировку.

Инвентарь: Соломенная шляпа.

По считалке выбирается водящий-«Садовник». Он надевает на голову соломенную шляпу и становится в центр игровой площадки. Остальные играющие - «Фрукты». Дети произвольно, по желанию, разбиваются на три кучки первыми, - «Яблоки», вторыми - «Груши», третьи - «Сливы».

«Садовник» идет по «саду» - и говорит:

Я корзиночку возьму,

А я фрукты соберу!

Дети-«Фрукты» хором ему отвечают:

Мы в корзинку не хотим,

От тебя мы убежим!

После этого педагог произносит громко одно из названий фруктов, например: «Яблоки!» «Яблоки» - дети разбегаются, садовник догоняет. Все остальные стоят.

«Хали-хало»

Цель: Закреплять навык в бросании мяча; развивать быстроту реакции, глазомер.

Инвентарь: Мяч резиновый, диаметр 20-25 см.

Выбирается Водящий, который встает с мячом в руках в центр небольшого круга образованного всеми играющими. Водящий бросает мяч вверх, и громко говорит: «Хали-хало!», дети должны убежать как можно дальше от него. Когда Водящий поймает мяч, он громко говорит: «Стоп!», все игроки должны остановиться, и повернуться лицом к Водящему. Затем Водящий выбирает какого-либо ребенка, и говорит, например: «До Маши пять гигантских шагов!», или «До Пети восемь лилипутских шагов!» и выполняет движение по направлению к выбранному ребенку. Ребенок соединяет руки в кольцо перед собой, а Водящий должен попасть в образованное кольцо. Затем выбирают нового Водящего, игра повторяется.

«Грибник»

Цель: Развивать навык бега с увертыванием, выносливость, пространственную ориентировку, концентрацию внимания.

Инвентарь: Шляпа для «Грибника», гимнастическая палка (трость); обруч большой.

Выбирают водящего- «Грибника». Остальные дети – «грибы» встают на одной стороне площадки и по сигналу начинают ходьбу на месте, «Грибник» расхаживает на другой стороне площадки. Дети-«грибы» говорят:

Шел грибник лесной тропинкой
За грибами, за малинкой,
«Чтобы не попасть в корзинку,
Прячьтесь в мох и под травинку».

С окончанием слов дети-«грибы» разбегаются. «Грибник» старается «сорвать гриб»-коснуться ребенка рукой. Чтобы этого не произошло, при его приближении «грибок» приседает – прячется. Ребенок, которого запятали, выбывает из игры, идет в определенное место, где лежит обруч- «лукошко» на полу. Игра повторяется 2-3 раза, с новым водящим.

«Ловушка»

Цель: Закреплять умение прыгать на двух ногах, развивать координацию движений.

Инвентарь: веревка (длиной 3-4 м)

Играющие образуют на игровой площадке круг. Встают в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Все дети - «перелетные птицы» (утки, гуси, ласточки, кукушки, лебеди и т. д.). В центре круга - педагог, он изображает охотника. В руках у него «сеть-ловушка»

После этого он начинает вращать «ловушку» — веревку— по кругу над самой землей. Игроки при приближении к ним «ловушки» подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы она не задела их ног. Тот игрок, ног которого коснулась веревка или мешочек с песком, считается проигравшим (эта «птица» поймана «охотником» в «ловушку»).

«День и ночь»

Цель: упражнять в беге с ловлей и увертыванием, развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал.

Правила: дети делятся на две команды «день» и «ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстояние одного шага от нее по ту и другую выстраиваются команды спиной друг другу.

Инструктор дает команду «приготовиться», а зачем «День», дети с этой команды бегут в свой домик за черту. А дети с команды «ночь» их догоняют.

«Займи свободный стульчик»

Цель: Развивать пространственную ориентировку.

Инвентарь: малые обручи любого цвета по количеству игроков

Раскладывают обручи на одинаковом расстоянии друг от друга, по количеству играющих. Педагог объясняет детям, что обручи - это «стулья». Дети бегают под музыку, как тока музыка прекращается дети занимают любой из обручей-«стульев», который находится ближе к ним. Каждым разом убирается один обруч. Игра повторяется 2-3 раза.

«Западня»

Цель: Упражнять в беге с выполнением заданий; развивать быстроту реакции, ловкость.

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота.

Остальные, то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно ведущий подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге детям, и берутся за руки. После этого игра повторяется.

«Удочка»

Цель: Упражнять в прыжках в высоту; развивать выносливость, быстроту реакции. Воспитатель стоит в центре круга, держит скакалку за один конец – это Удочка, дети – Рыбки. Проводя скакалкой по полу, кружась, - «ловит» рыбку. Чтобы не быть пойманными, рыбки подпрыгивают, когда приближается скакалка. Кто не успел подпрыгнуть, тот пойман и выходит из игры.

«Звонкие ладоши»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве с опорой на слух.

Инвентарь: платок яркой расцветки

По считалке выбирается водящий. Педагог завязывает платок вокруг его головы, плотно закрывая глаза. Он стоит в кругу. Остальные игроки встают в круг держась за руки. Идут по кругу и говорят

Будем мы сейчас играть -

В ладоши бить и убегать!

Ну-ка, Петя (Саша, Лена, ...)

Раз-два-три,

Поскорее нас найди!

Дети разбегаются и останавливаются в любом месте. Водящий с завязанными глазами ходит, двигаясь на звук. Руки водящего широко расставлены - он пытается поймать. Водящий старается как можно быстрее найти и поймать игрока

«Бусинки»

Цель: Упражнять в беге с увертыванием, развивать ориентировку в пространстве.

Перед началом игры четко определяются границы площадки, выбирается Водящий, который будет ловить детей, «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну.

По сигналу начинают ходьбу за Водящим «змейкой» по площадке, говоря:

Раскатились бусинки по ковру.

Я сегодня бусинки собираю.

Насажу на ниточку по одной –

Бусинки получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все разбегаются, а Водящий их ловит. Дети, которых запятнал Водящий, идут в колонне по периметру площадки. Очередность построения в колонну зависит от последовательности выбывания из игры. Когда все дети будут пойманы, «бусинки собраны», выбирается новый Водящий, который встает впереди колонны и игра повторяется.

«Быстро возьми»

Инструктор по физкультуре раскладывает по всей площадке кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети бегают вокруг, между

предметами. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

«Стоп!»

Цель: Закреплять навык ходьбы в заданном темпе; развивать быстроту, выдержку. Дети находятся на одной стороне площадки, за чертой. На противоположной стороне площадки, за чертой, спиной к играющим стоит Водящий. Водящий говорит: «Быстрее шагай, смотри не зевай. Стоп!», играющие шагом двигаются по направлению к Водящему. После слова «Стоп!» замирают на месте, водящий поворачивается и смотрит на детей. Дети, которые пошевелились, возвращаются за черту, и начинают двигаться сначала. Побеждает тот, кто первым пересечет черту Водящего. Игра повторяется с новым Водящим.

«Зима»

Цель: Упражнять в беге с увертыванием, развивать умение действовать сообща. На участке чертами обозначают игровую площадку 5х5 или 6х6 м. По считалке выбирают водящего - «Зиму». Дети образуют на игровой площадке круг, берутся за руки, водящий встает в центр круга. Дети начинают движение по кругу в правую сторону, одновременно вместе с педагогом произносят следующие слова:

В гости к нам пришла зима,

Много снега намела.

В танце кружатся снежинки,

Словно легкие пушинки.

Ждали зиму мы давно.

Все глядели мы в окно.

Любим мы зимой играть,

Прыгать, бегать, догонять.

Раз, два, три, лови!

После слов «Раз, два, три, лови!» играющие разбегаются по игровой площадке. Водящий-«Зима» ловит игроков, стараясь дотронуться до убегающих рукой. Пойманный ребенок становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные далее дети также образуют пару и участвуют в ловле следующих игроков. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится новым водящим.

«Заморозка»

Цель: Развивать быстроту, ловкость, внимание.

Выбирается дед мороз, он будет догонять ребят и осаливать. Дети кого осалили стоят замороженные не подвижно на том же месте где их осалили. Игра продолжается до последнего.

«Воробей, ворона, голубь»

Цель: Развивать внимание.

Дети образуют круг на игровой площадке. По считалке выбирается водящий, который встает в центр круга и закрывает глаза. Дети, взявшись за руки, идут по кругу, одновременно игроки вместе с педагогом произносят следующий текст:

Мы - зимующие птички,
Городские невелички.
Мы зимуем в городе
На снегу и в холоде.
«Гули-гули, чик-чирик, -
Слышен птиц веселых крик. -
Нас по голосу узнай,
Где сидим мы, угадай!»

С последними словами играющие останавливаются. Педагог, не называя имени, указывает рукой на кого-либо из детей. Игрок, на которого указал педагог, обращаясь к водящему, произносит: «Гули-гули», «Чик-чирик!» или «Кар-кар!» Водящий, не открывая глаз, говорит, что за птичка его позвала: Голубь, Воробей или Ворона, а также называет по имени игрока, подражающего голосом той или иной птичке. Если водящий отгадал, кто из играющих по указанию педагога подражает той или иной птичке, то он открывает глаза и меняется местами с этим игроком. Если же водящий ошибся, педагог предлагает ему вновь закрыть глаза, и игра повторяется. Игроки при повторении игры идут по кругу в другую сторону.

«Забавные лисята»

Цель: Упражнять в беге на скорость; развивать быстроту реакции.

По считалке выбираются двое водящих. Остальные дети, разбившись на пары, встают по кругу. Водящие встают немного в стороне от круга. Один из водящих - убегающий, другой - догоняющий. Одновременно со словами педагога:

По парам лисята
Идут друг за другом
В лесу по полянке,
По ровному кругу.
А двое забавных лисят
В пары вставать не хотят.
Ну-ка, лисята, бегите,
Пару скорее найдите!

стоящие по парам игроки медленно идут по кругу в одном направлении, свободная рука игроков находится на поясе. После слов педагога:

Раз-два-три, беги!

один из водящих убегает, а другой - догоняет его. Убегающий, видя, что его догоняют, пристраивается к какой-либо паре, берет под руку крайнего в паре игрока. Как только убегающий взял под руку крайнего игрока, его ловить нельзя.

Оказавшийся третьим игрок с другой стороны пары должен убегать от водящего и также, спасаясь от преследования, может присоединиться к любой паре, взяв крайнего игрока под руку.

«Вороны и воробьи»

Цель: Упражнять в беге на скорость, закреплять умение быстро реагировать на речевой сигнал.

На расстоянии 1-1,5 м отмечаются две параллельные линии. От них отмеряются по 4-5 м и отмечаются ещё две линии. Первые две линии - это линии старта, вторые — «домики».

Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1 - 1,5 м. Команд две, одна из них – «Воробьи», а другая – «Вороны». Ведущий встаёт между командами и называет слова: «Воробьи», или «Вороны». Если ведущий сказал «Вороны», то вороны догоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ведущий говорит «Воробьи», то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчивается, когда в команде не останется ни одного играющего.

«Раю-раю»

Цель: Развивать силу; воспитывать организованность, решительность, настойчивость.

Выбирают двух детей – Ворота (один – Щит, другой – Стрела); остальные играющие Мать с детьми. Ворота поднимают соединенные руки вверх и говорят:

Раю-раю, пропускаю,

А последних оставляю.

Сама мать пройдет

И детей проведет.

В это время играющие дети, встав в колонну, за матерью входят в Ворота. Ворота, опустив руки, отделяют последнего ребенка и шепотом спрашивают у него пароль (щит или стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и идет в команду к тому игроку, чей пароль он назвал. Когда Мать остается одна, Ворота громко спрашивает у нее: «Щит или стрела?» Мать отвечает и становится в одну из команд. Дети-ворота становятся лицом друг к другу и берутся за руки. Остальные участники каждой команды вереницей прицепляются за своей половинкой Ворот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.

«Охотник и зайцы»

Цель: Упражнять в беге с увертыванием; развивать быстроту реакции.

Инвентарь: Обручи на два меньше, чем количество играющих.

Из числа играющих выбирают двоих: охотника и бездомного зайца. Остальные – «зайцы». Каждый из них занимает свой «домик». Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать бездомного зайца. Убегая от охотника, тот петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой из них и встать за спиной хозяина. В тот же момент этот заяц превращается в бездомного, покидает домик и убегает от гонящегося теперь за ним охотника. Как только охотник догоняет зайца и дотрагивается до него рукой, они меняются: заяц становится охотником, а охотник – зайцем.

«Космонавты»

Цель: Упражнять в беге в заданном направлении. Развивать быстроту, ориентировку в пространстве.

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!

Но в игре один секрет:
Опоздавшим, места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету игроки становятся в общий круг.

«Угадай-ка»

Цель: Формировать первичные представления об обществе, развивать творчество, фантазию, воспитывать командную сплоченность.

Играющие делятся на две команды. Команды договариваются между собой - кто будет загадывать, а кто отгадывать (если детям трудно договориться, вмешивается педагог и назначает сам загадывающих и отгадывающих). Команды строятся в шеренги и встают на игровой площадке одна против другой лицом друг к другу на расстоянии 2,5-3 м. Расстояния между игроками в командах 60-80 см.

После того как дети построились, педагог говорит игрокам отгадывающей команды, чтобы они повернулись спиной к команде противника. Дети отворачиваются, в это время игроки загадывающей команды договариваются между собой, какую профессию они будут изображать. Затем педагог подает сигнал, чтобы команда отгадывающих вновь повернулась (сигналом может служить следующее: три хлопка в ладоши, свисток, фраза педагога «Повернитесь быстро к нам, мы покажем что-то вам!» и т. д.) к противоположной команде. Дети отгадывающей команды произносят:

Все профессии нужны,
Все профессии важны!
Угадай-ка, подскажи,
Что нам делать, покажи!

В ответ на это дети загадывающей команды начинают изображать то, что задумали. Если отгадчики ответят правильно, группы детей меняются ролями. Игра продолжается.

«Малыши»

Дети бегают по площадке под музыку, затем музыка приглушается и инструктор говорит слова

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте малыши.

На последние слова останавливаются, приседают, закрывают глаз. «мама» один из детей смотрит чтоб дети не шевелились, кто пошевелился, называем громко имя и он становится «мамой»

«Цветные автомобили»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях, развивать сенсорное восприятие.

Инвентарь: цветные кружки красного, синего и зеленого цвета в равных пропорциях по количеству детей, флажки красного, зеленого, синего цвета.

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках - это рули. Ведущий в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивают кружок, как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

«Светофор»

Цель: Формировать первичные представления об обществе; развивать внимание, культуру движений.

Инвентарь: Плоскостной светофор.

Ведущий показывает на светофоре красный свет. Дети стоят.

Ведущий показывает на светофоре желтый свет. Дети прыгают на двух ногах на месте.

Ведущий показывает на светофоре зеленый свет. Дети бегают в различных направлениях, имитируя движение и звук автомобиля.

Игра повторяется 3-4 раза, в разной последовательности.

«Зима и весна»

Цель: Упражнять детей в беге с увертыванием, воспитывать выдержку.

Инвентарь: 2 платка (один платок белого цвета, второй - зеленого) размером 60х60 или 70х70 см, 8 флажков красного цвета.

На участке для прогулки флажками обозначают игровую площадку размером 5х5 или 6х6 м. По считалке выбирают двоих водящих - «Зиму» и «Весну». На шею «Зиме» повязывают платок белого цвета, водящему - «Весне» повязывают платок зеленого цвета. Играющие встают в шеренгу вдоль одной из границ игрового поля, водящие располагаются в центре площадки в 1,5-2 м друг от друга. После слов педагога:

На полянке, на лесной,

Встретились зима с весной.

Ох! Зима весну пугает,

Прочь из леса прогоняет.

Смеется над зимой весна:

«Твоя, зима, прошла пора!

Пусть распускаются листочки,

Растет трава, цветут цветочки!»

дети врассыпную разбегаются по игровой площадке. «Зима» старается «заморозить» как можно больше детей - дотронуться до них рукой. «Замороженные» игроки принимают какую-либо позу (приседают на корточки; стоят на одной ноге; стоят на двух ногах, руки в стороны, вверху, на поясе; выполняют наклон вперед и т. п.). «Весна» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь до них рукой, одновременно произнося слово «Свободен!» (или «свободна!»). Через 1,5-2 мин педагог громко говорит: «Стоп, игра!» Дети вновь строятся в шеренгу вдоль одного из краев игрового поля, выполняют упражнение на восстановление дыхания (и. п.:

ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 - подняться на носки, руки в стороны, вдох носом; 3-4 - и.п., выдох через рот. Упражнение повторить 3-4 раза). Выбирают новую пару водящих, игру повторяют.

«Планеты»

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение быстро реагировать на речевой сигнал.

Инвентарь: обручи.

Играет музыка дети бегают в разных направлениях. Как только музыка заканчивается дети занимают планету - обруч. Планет должно быть на одного ребенка меньше.

Правила: бегать легко, в различных направлениях, не наталкиваясь; на планете должна быть только одна ракета.

«Разноцветные планеты»

Цель: Упражнять в умении разнообразно действовать с мячом, развивать ловкость.

Инвентарь: 2-3 резиновых или пластиковых мяча яркой расцветки (диаметр мяча 18-20 см).

Дети делятся на 2-3 команды. Команды играющих становятся в колонны по одному на игровой площадке. Расстояние между колоннами 2-2,5 м. В руках игроков, стоящих в колоннах первыми, находятся мячи. Игроки в колоннах встают на расстояние вытянутых вперед рук друг от друга, ноги на ширине плеч. После слов педагога:

Разноцветные мячи

В звездном небе не ищи.

Мы вам скажем по секрету:

В небе не мячи - планеты.

Мы играем, мы играем,

Мячи в планеты превращаем:

Мяч - Юпитер, Мяч - Луна.

Начинается игра!

играющие каждой из колонн выполняют поочередно подряд три задания:

* Игроки передают друг другу мяч двумя руками с поворотом туловища вправо (или влево). Последний игрок, получив мяч, перебегает вперед, становится впереди колонны;

* Игроки передают мяч друг другу между ногами. Последний игрок, получив мяч, прокатывает его по земле обратно, первому игроку;

* Играющие передают мяч друг другу двумя руками сверху назад над головами. Последний игрок, получив мяч, поднимает его над головой, что означает окончание выполнения задания.

Победителем становится команда, быстрее выполнившая все три задания.

«Дед»

Цель: Развивать культуру движений, фантазию, творчество.

Дети выбирают «Деда», затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к «Деду».

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а «Дед» должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются, и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

«Ворота»

Дети удут по площадке держась за руки.

На сигнал воспитателя «ворота» все останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Игра продолжается.

«Невод»

Цель: Упражнять в беге с увертыванием; развивать ловкость, быстроту.

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя покидать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача - поймать как можно больше «плавающих рыб», то есть остальных игроков. Задача «рыб» - не попасться в «невод». Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», то есть расцеплять руки водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной «рыбкой».

«Медведи и пчелы»

Цель: Развивать быстроту, концентрацию внимания, воспитывать самостоятельность, организованность, творчество.

Инвентарь: 8-10 обручей произвольного цвета (диаметр 50 см), 8 флажков.

На участке линиями на земле или флажками обозначается игровая площадка размером 5х5 м. На одной стороне площадки на расстоянии 10-20 см друг от друга раскладываются обручи - это «улей», где живут «Пчелы»; на противоположной стороне игровой площадки, за ее границей находится «луг», где «Пчелы» собирают мед. В стороне располагается «берлога медведей».

Играющие делятся на 2 неравные группы. Большая часть детей становятся «пчелами», которые живут в «улье» (каждый ребенок занимает один обруч). Меньшая часть детей - «Медведи», они располагаются в «берлоге». По сигналу педагога «Раз, два, три - начало игры!» «Пчелы» вылетают из «улья» (переступают обручи), летят на «луг» за медом, поют песенку и жужжат:

Мы летаем, мы летаем,

Мед с цветов мы собираем.

Мед мы в улей отнесем,

Мед на зиму запасем!

Жу-жу-жу, жу-жу-жу!

Жу-жу-жу, жу-жу-жу!

Как только «пчелы» улетят из «улья», «Медведи» выбегают из «берлоги» и забираются в «улей» (встают в любой из обручей, затем присаживаются и «лакомятся медом»), при этом поют свою песенку:

Мы - медведи, мы - медведи,

Любим сладкое, как дети!

Мед из ульев мы съедим,

Пчел кусачих обхитрим!

Как только педагог подаст сигнал «Пчелы, домой!», «Пчелы» возвращаются в свой «улей», а «Медведи» стараются убежать от них в «берлогу». «Медведей», не успевших спрятаться в «берлоге», «Пчелы» жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные «Медведи» остаются стоять на том месте игровой площадки, где до них дотронулись «Пчелы». По окончании игры педагог подсчитывает количество ужаленных «Медведей». Педагог вновь делит играющих на «Медведей» и «Пчел», игроки занимают обозначенные места на игровой площадке, игра повторяется.

Подвижные игры подготовительных к школе групп.

«Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-«мышеловку». Остальные дети стоят за кругом — «мыши». Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,

Развилось их просто страсть.

(дети-мыши бегают вне круга)

Все погрызли, все поели,

Вот поймаем их сейчас!

(дети останавливаются, поднимая руки вверх) .

Дети-«мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде инструктора: «Хлоп! » дети-«мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети-«мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.

«Ловишки»

С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! (и бегают по всей площадке) .

Водящий бегают за детьми, стараясь выдернуть ленту. Тем, кто в конце игры остался без ленты, считается проигравшим. В конце подсчитываются ленточки проигравших детей. Отмечается водящий, который собрал больше всего лент. Игра повторяется 2—3 раза с другими водящими.

«Найди и промолчи»

Начинает игру инструктор по физкультуре. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первым найдет игрушку, не должен показывать на нее

пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем. '» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым — подходит к инструктору и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей — найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первым нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

«Сделай фигуру»

По сигналу инструктора по физкультуре играющие принимают фигуру или позу какого-нибудь сказочного героя, животного, насекомого и т. п. Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

«Удочка»

Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде инструктора: «Начали!» он начинает вращать веревкой по кругу над полом. Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков. Игра продолжается 2-3 раза.

«Быстро возьми»

Инструктор по физкультуре раскладывает по всей площадке кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети бегают вокруг, между предметами. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

«Перелет птиц»

На одном конце зала находятся дети — они «птицы». На другом конце зала — гимнастические скамейки, кубы и т. п. — это «деревья». По команде инструктора: «Птицы улетают!» дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По команде инструктора: «Буря!» бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда инструктор скажет: «Буря прекратилась!», дети спускаются, («птицы» продолжают свои «полеты»). Во время игры инструктор в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. Игра продолжается 2-3 раза.

«Не попадись»

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

«Не оставайся на полу»

С помощью считалочки выбирается водящий, который бежит с детьми по всему залу. Как только инструктор говорит: «Лови! », все убегают от водящего и по мере его приближения взбираются на какую-нибудь возвышенность (скамейку, кубы, лестницу, стул, а водящий старается поймать бегущих. Те, до кого он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитываются пойманные игроки. Игра продолжается с новым водящим. Отмечается водящий, который поймал больше всех играющих.

«Гуси-лебеди»

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». С боку площадки находится логово «волка». Все остальное место — луг. С помощью считалочки выбираются «волк» и «пастух», остальные дети — «гуси». «Пастух» выгоняет «гусей» на «луг», погулять и побегать.

Пастух: Гуси, гуси!

Гусж (хором) : Га — га — га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси (хором) : Да, да, да!

Пастух: Так летите же сюда!

Гуси (хором) : Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите.

«Гуси» бегут домой через логово «волка», а «волк» выбегает из логова и старается поймать «гусей». Отмечаются «гуси», которые убежали от «волка» и благополучно вернулись домой. Игра продолжается с другим «пастухом» и «волком».

«Пожарные на учении»

Дети строятся в две колонны у стартовой линии на расстоянии 4—5 м от гимнастической лестницы. На гимнастической лестнице вверху подвешен колокольчик. По команде инструктора: «Марш! » первые дети бегут, взбираются на лестницу, звонят в колокольчик, спускаются, бегут обратно, передавая эстафету хлопком по плечу следующему «пожарнику». Побеждает та команда «пожарников», которая быстрее справится с заданием.

Упражнения на восстановление дыхания

1. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз — руки медленно поднять вверх со словами: «Тик», одновременно делая вдох через рот, на два — выдох, опуская руки вниз говоря: «Так» (8-10 раз) .

2. Ил. то же, руки у груди согнутые в локтях на уровне плеч. На раз — руки разгибаем в стороны, делая вдох через нос, на два — медленный выдох через рот, руки в и. п. (8-10 раз) .

3. И. п., стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз — голову влево, вдох носом, в и. п., выдох через нос, на два -- поворот головы вправо вдох носом, голову в и. п., выдох через нос (вдох-выдох делаем только через нос и быстро) (3 раза) .

«Третий лишний»

Дети делятся на пары, вставая в затылок друг за другом, образуя при этом большой круг. Двое водящих остаются вне круга, и по команде инструктора: «Беги!» один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. При этом убегающий может в любое время встать вперед, какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от ловящего. Если догоняющий поймают убегающего, то они меняются ролями.

«Мороз — Красный нос»

С помощью считалочки выбирается водящий — «мороз», который стоит в центре площадки, а сбоку — его дом. Остальные игроки стоят на одной стороне площадки чертой.

Мороз: Я Мороз — Красный нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пустится.

Дети (хором): Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

После слов дети должны перебежать на противоположную сторону площадки за черту» куда «мороз» не имеет право перебегать. Расстояние от стартовой линии до финиша — 3-4 м. Кого «мороз» поймал во время перебежки -ведет в свой дом. Отмечаются те «морозы», которые за одну перебежку поймали большее количество игроков. Игра повторяется с другим «морозом».

«Охотники и зайцы»

С помощью считалочки выбирается «охотник», остальные дети — «зайцы». На одной стороне зала — дом «охотника», на другой — дом «зайцев». Под начало музыки выходит «охотник» и ищет следы «зайцев», затем возвращается к себе. «Зайцы» выскакивают из своего дома и прыгают по всей площадке-поляне на двух ногах в разных исправлениях. По команде инструктора: «Охотник!» «зайцы» убегают к себе в дом, а «охотник» бросает маленькие мячи в «зайцев», как будто стреляет из ружья. Тот, в кого «охотник» попал мячом, считается убитым и уходит в дом «охотника».

Игра повторяется с новым «охотником». Отмечается самый меткий «охотник», с большинством убитых «зайцев».

«Колдун»

С помощью считалочки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята,

Любим прыгать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным.

Ребенок, которого заколдовали,

встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убежали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

«Кого называли, тот и ловит»

Выбирается один водящий, который стоит в обруче, лежащем на полу в центре площадки. По команде инструктора: «Начали!» дети бегают, прыгают, ходят. Водящий бросает мяч вверх, громко говоря чье-нибудь имя, например Вася, и убегает. Вася бежит, ловит мяч, встает в обруч, также называет имя. Бросает мяч, убегает и т. д.

«Мышки и домики»

С помощью считалочки 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.

«Совушка»

С помощью считалочки выбирается «совушка». Она сидит в одной стороне зала: там ее гнездо остальные, играющие птичек, кузнечиков, бабочек, жуков, комаров и мух, размещаются по всему залу. Через некоторое время инструктор говорит: «Ночь!». Играющие замирают в той позе, в которой их застала ночь. В ночь вылетает «совушка» и бегает между «птичками», «бабочками», «кузнечиками», «мухами» и «комарами», наблюдает за ними. Если она заметила, что кто-то пошевелился, то она уводит его в свое гнездо. Инструктор говорит: «День!». Все оживает, и опять «насекомые» кружатся, летают, ползают. Игра повторяется 2—3 раза.

«Караси и щука»

На противоположных сторонах игровой площадки отмечают линиями дома «карасей». Считалкой выбирается водящий — «щука». Все остальные дети — «караси». «Караси» делятся на две команды и расходятся в свои дома, а «щука» становится по середине площадки. По сигналу инструктора все «караси» бегут (переплывают) на противоположную сторону. «Щука» ловит перебегающих. Тот, кого поймали, становится в сторону. После 2—3 перебежек, когда пойманных «карасей» будет 5—6, они образуют сеть: становятся в одну линию посередине площадки и держат друг Друга за руки. Теперь по сигналу инструктора «караси» пробегают на другую сторону через сеть (под руками, а «щука» стоит сзади сети и ловит выбегающих из нее. Пойманные «караси» также присоединяются к сети. Игра кончается, когда все «караси» будут переловлены. Тогда выбирается новый водящий или «щукой» становится последний пойманный «карась». Инструктор может после 2—3 перебежек назначить «щукой» кого-либо из детей.

«Шандер-мандер»

Все играющие встают по большому кругу. С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга с большим мячом в руках. Водящий отбивает си» о пол двумя или одной рукой и говорит:

Шандер-мандер липпопандер (дети бегают, а по окончании слов останавливаются) .
Кручу, верчу, кого хочу, Это будет. (имя играющего)

Водящий громко говорит, сколько шагов до того, кого он назвал, например до Саши. До него 3 гигантских шага (большие, широкие шаги, 5 обыкновенных, 7 муравьиных (семенящие шаги) и 2 заячьих (прыжки на двух ногах). Водящий выполняет эти шаги и доходит до Саши. Бросает ему мяч, Саша ловит и начинает игру заново. Если Саша не ловит, то водящим остается тот же ребенок. Можно назвать 2 или 3 вида ходьбы, можно все 4.

«Защита укрепления»

Дети становятся по кругу. С помощью считалочки выбирается защитник, который защищает кеглю, стоящую в маленьком нарисованном кругу в центре большого. Игроки стараются сбить кеглю мячом. Мяч можно перебрасывать, но из общего круга бросающему выходить и менять место нельзя. Тот, кому удастся сбить кеглю, становится на место защитника.

«Скакуны и бегуны»

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. Инструктор 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.

«Горелки»

Игроки становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают водящего, он встает на линию, спиной к игрокам и говорит:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,

Глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят.

Раз два, три — беги!

С окончанием слов дети, стоявшие последней парой, разбегаются в стороны вперед вдоль колонны и соединяются опять прежде, чем водящий поймает одного из игроков. Если водящий успел это сделать, он образует новую пару, становясь вперед колонны. А оставшийся без пары игрок становится водящим. Игра продолжается до тех пор, пока не пробежит каждая пара.

«Краски»

С помощью считалки выбирают «хозяина» и «покупателя». Остальные игроки — «краски». Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его «хозяину»,

который приглашает «покупателя». «Покупатель» подходит к играющим, и идет разговор:

- Тук, тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- За чем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За синей.

Если синей краски нет, то «хозяин» отвечает: «Иди по дорожке, принеси мне синие сапожки, поноси, поноси да назад принеси! » Если же «покупатель» цвет краски угадал, то «краску» забирает себе. Когда «покупатель» отгадывает несколько «красок», он становится «хозяином», а новый «покупатель» выбирается из числа «красок».