Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №115

**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Старшая группа

 Подготовила: Козлова Т.В.

*Источник:*

* Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011.
* Бабенкова Е. А., Параничева Т. М., Подвижные игры на прогулке. (ФГОС), Издательство:[М.: Сфера](http://www.tdabris.ru/izdatelstvo/10074/)

**«Цветные автомобили»**

**Цель:** учить детей бегать по площадке врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.

**Ход игры**

**1 вариант**

По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети имеющие «руль» такого же цвета бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.

**2 вариант**

По залу расставляются флажки или фишки разного цвета – это гаражи, дети находят свой гараж по цвету. По сигналу воспитателя – солнце встало, автомобили накачивают шины, заправляются бензином и выезжают на работу, дети начинают передвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга. В это время воспитатель меняет местами гаражи. По сигналу воспитателя – солнце садится за горизонт, дети должны найти свой гараж.

**«Кто скорее добежит до флажка»**

**Цель:** учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

**Ход игры**

**1 вариант**

4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

**2 вариант**

Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

**«Найди себе пару»**

**Цель:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

**Ход игры**

**1 вариант**

Для игры необходимы флажки двух цветов по количеству детей. Каждый ребенок получает по одному флажку. По сигналу воспитателя – удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу – два удара в бубен, дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Ребёнку, оставшемуся без пары говорят:

«**Мы весёлые ребята»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы Ловишка не осалил. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

**Ход игры**

**1 вариант**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей примерно на середине между линиями, находится Ловишка. Дети говорят:

«Мы весёлые ребята,

любим бегать и играть,

ну попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, Ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

**2 вариант**

Перебегая, дети могут бежать с захлёстом голени, боковым галопом, прямым галопом.

**«Догони голубя»**

**Цель:** учить детей бегать за предметом врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость. Воспитывать выдержку.

**Ход игры**

**1 вариант**

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15\*20см), игроки становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» - и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать её. Бежать, не оглядываясь назад, поймавший стрелу становится водящим.

**2 вариант**

Можно использовать два голубя (2 стрелы).

**«Стань первым»**

**Цель:** учить детей бегать в колонне друг за другом, по сигналу встать первым, найдя кратчайший путь. Развивать умение действовать по сигналу, внимание, ориентировку в пространстве.

**Ход игры**

**1 вариант**

Дети бегут в колонне, воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встаёт первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

**2 вариант**

Первый – камешек, последний – шишечка. По сигналу - шишечка колонна идёт за ведущим, по сигналу - камешек колонна поворачивается кругом и идет за последним.

**«Один - двое»**

**Цель:** учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

**Ход игры**

**1 вариант**

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

**2 вариант**

Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен – бег в парах, один удар – по одному.

**«Совушка»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

**Ход игры**

**1 вариант**

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**2 вариант**

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

**«У медведя во бору…»**

**Цель:** учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.

**Ход игры**

**1 вариант**

На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии двух-трёх шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Выбирается медведь, остальные игроки – Дети.

Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, проговаривая слова:

« У медведя во бору

Грибы ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

Когда игроки произнесут слово «рычит» медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Игра повторяется.

**2 вариант**

Выбирается два медведя.

**«Бездомный заяц»**

**Цель:** учить детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.

**Ход игры**

**1 вариант**

Из числа играющих выбираются охотник и заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

**2 вариант**

Круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком кружке становиться по зайцу. Игра проводится по тем же правилам что и в первом варианте.

**«Самолёты» (пилоты)**

**Цель:** учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.

**Ход игры**

**1 вариант**

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полёту. По сигналу воспитателя: «к полёту готовься!» -дети делают движения руками –заводят мотор. «Летите»- говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя «На посадку1» - самолёты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.

**2 вариант**

 Можно изменять виды бега, поменять местами ангары.

**«Не забегай в круг»**

**Цель:** учить детей бегать, увёртываясь. Закрепить умение бегать боковым галопом с захлёстом голени. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать выдержку, смелость.

**Ход игры**

**1 вариант**

На полу выкладывают или чертят большой круг. Дети располагаются за линией круга на одной стороне, воспитатель становится в круг. По сигналу дети перебегают на другую сторону, забегая в круг, но быстро стараясь выбежать из него. Воспитатель ловит тех, кто не успел выбежать из круга.

**2 вариант**

В центр круга становится ребёнок, можно предложить перебежать прямым галопом, с захлёстом голени.

**«Лошадки»**

**Цель:** учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.

**Ход игры**

**1 вариант**

Дети становятся парами: один – наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени. Воспитатель проговаривает:

Поехали, поехали

С орехами, с орехами.

К дедке по репку,

По пареньку,

По сладеньку.

 Дети бегают, прищелкивая языком. Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у…» дети останавливаются, меняются ролями.

**2 вариант**

По сигналу воспитателя наездники ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, наездники садятся отдыхать. Через 2-3 повторения дети меняются ролями.

**«Ловишки»**

**Цель:** учить детей быстро и легко бегать на носках, не наталкиваясь и увёртываясь, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, внимание, дыхательную систему.

**Ход игры**

**1 вариант**

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный по считалке становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три лови!» - все дети разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается запятнать как можно больше ребят. Кого запятнали отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый Ловишка.

**2 вариант**

Можно выбрать два ловишки. Нельзя ловить тех детей, которые успели присесть

**«Достань до мяча»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте в верх стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

**Ход игры**

на верёвку или ветку подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно, подпрыгивают, вверх стараясь задеть мяч двумя руками. Сначала выполняют дети небольшого роста, затем мяч поднимаю выше и подпрыгивают высокие дети.

**Усложнение**

выполнять прыжок вверх с разбега 3-4 шагов.

**«Не боюсь»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.

**Ход игры**

**1 вариант**

Один ребёнок Ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. играющие прыгают на двух ногах приговаривая: «Не боюсь!, не боюсь!». при этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину, Ловишка старается осалить кого - нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны.. как только Ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.

**2 вариант**

Прыгать ноги в стороны вместе, осалить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

**«Кто соберёт больше лент»**

**Цель:** учить детей прыгать вверх на месте, стараясь достать ленточку, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

**Ход игры**

На верёвку натянутую выше поднятых рук ребёнка на 15-20см. вешают небольшие ленточки. Дети встают под верёвкой и подпрыгивая на месте стараются снять как можно больше лент.

Снимать во время прыжка только одну ленточку.

Усложнение: подпрыгивать с разбега с 3-4 шагов.

**«Скок - поскок»**

**Цель:** учить детей прыгать ритмично в соответствии со словами текста. Выполнять разные виды прыжков: ноги врозь вместе, одна нога вперёд, другая назад. Развивать умение действовать согласованно в парах, чувство ритма, внимание.

**Ход игры**

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 метра. Воспитатель произносит потешку:

**Скок-скок-поскок,**

Молодой дроздок

По водичку пошёл,

Молодичку нашёл.

Одна шеренга прыгает на встречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги врозь вместе, или одна нога вперёд другая назад.

Молодиченька - невеличенька,

Сама с вершок,

Голова с горшок.

Останавливаются. Приседают, поднимают руки в стороны.

Те, кто прыгал, отходят назад начинают прыгать дети другой шеренги.

«**Зайцы»**

**Цель:** учить детей перепрыгивать через полоски шириной 20-30см. на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Убегать быстро в норки по сигналу. Развивать ловкость, быстроту и точность движений.

**Ход игры**

Дети зайцы располагаются в норках - кружочках, на противоположной стороне –будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал: «Собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется, когда собака поймает 2-3 зайца. Перепрыгивать через грядки на двух ногах, пойманные зайцы идут в будку к собаке, в норках зайцев ловить нельзя.

**Усложнение**

грядки могут быть высокими.

**«Лягушки»**

**Цель:** учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

**Ход игры**

На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных – листика, четыре кочки вперемежку – пруд. Играют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!

Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

**«Птички и кошка»**

**Цель:** учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке врассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

**Ход игры**

**1 вариант**

3-4 ребёнка изображают птиц, остальные – птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях – залезают на возвышение, вылетают, (спрыгивают на обе ноги), только по зову, птицы и бегают в пределах площадки. По сигналу воспитателя птенчики летят на возвышения, а кошка старается поймать птичек. Кошка не может ловить того кто стоит на возвышении. кошка пытается поймать птиц.

**2 вариант**

Чертится большой круг или выкладывается из шнура. Дети – птички встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают кошкой, он становится в центре круга. Кошка засыпает, а птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. Пойманных птичек кошка ведёт в центр круга.