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

(методическое сопровождение по развитию двигательной активности через проведение подвижных игр).

Дошкольное детство - короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающем мире, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного, социально желательного поведения, складывается характер.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка, внимание, память, ловкость, дисциплинированность. Кроме того, игра - это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту, способ усвоения общественного опыта.

Огромное значение на развитие ребёнка оказывают**подвижные игры.**

Подвижная игра - это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Вместе с тем эти игры доставляют ребёнку радость и удовлетворение; активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, формируют быстроту, силу, выносливость.

Эта игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Игра, бег, прыжки, разговор и смех детей, чему мы часто не придаем значения, являются самым необходимым делом для их развития. Все это заложено в них самой природой. Во время игр у ребенка особенно обостряется фантазия, проявляется активность и он получает богатые впечатления.

Играть для детей – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому надо использовать игры для развития ребенка. Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества.

Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка - дошкольника.

Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Автором данной разработки было рассмотрено и систематизировано 39 подвижных игр на развитие различных физических качеств, которые могут быть рекомендованы для занятий с дошкольниками.

**Подвижные игры**

Игры, основанные на **беговых** **упражнениях**, способствуют развитию координации движений, быстроты, выносливости, что особенно важно формировать с раннего возраста.

Для развития этих качеств рекомендуется проводить следующие игры: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Карусель», «Зима и лето», «Мороз-красный нос», «Коршун и наседка», «Краски».

Игры, включающие **прыжки** способствуют развитию ловкости, координации движений. Для развития этих качеств предлагаются следующие игры: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

Игры **с лазаньем и ползаньем** способствуют развитию гибкости, координации движений. Для развития этих качеств используются следующие игры: «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Белки в лесу».

Игры, основанные **на метании предметов** формируют такие физические качества как силу, меткость, ловкость. Для развития этих физических качеств организуются следующие игры: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Подбрось-поймай», «Поймай мяч», «Шарик с горки».

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что в развитии выносливости особую значимость имеют **эстафеты**. Они способствуют расширению функциональных возможностей всех систем жизнеобеспечения. Ловкость понимают по-разному, но почти все сходятся на том мнении, что это комплексное двигательное качество и развивается оно различными средствами. Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры эстафеты, которые принадлежат к группе несюжетных подвижных игр с правилами и являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т. к. ориентируют их на достижение определенной цели.

Игры эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность *(координация)* движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия. Наиболее интересными для дошкольников являются следующие эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»;

**с элементами соревнования**: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста **нуждаются в помощи и руководстве взрослого** *(педагога)* при организации подвижных игр и развлечений. Во время проведения игр и упражнений дошкольников надо приучать выполнять определённые правила, так как это позволит экономить время на организацию и увеличить продолжительность игр.

Обучающиеся **должны научиться**:

начинать и прекращать игры по сигналу педагога;

быстро и чётко занимать места для начала игры;

играть честно, без обмана;

быстро выходить на определённое место;

во время игры не ударять товарищей;

не убегать далеко за границы игрового поля;

не смеяться над другими ребятами, если те упали (*наоборот помочь товарищу подняться);*

играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

**Содержание подвижных игр**

**«Мы весёлые ребята»**

**Цель:** обучение детей действию по сигналу, бегу с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием; развитие ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

«Мы весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После слова  «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

**2 вариант.**

Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка - в центре, обучающиеся разбегаются в стороны.

**«Мышеловка»**

**Цель:** обучение детей бегу под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, а также действию по сигналу; развитие ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

**Ход игры:**

Игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,

развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели,

Всюду лезут вот напасть.

Берегитесь же плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу педагога: «Хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

**«Карусель»**

**Цель:** обучение детей ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа по кругу в соответствии с текстом; развитие умения двигаться по кругу по часовой стрелке и в противоположном направлении.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом:

«Еле, еле, еле, еле,

завертелись карусели,

а потом кругом, кругом,

всё бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2-3 круга, педагог останавливает их и подаёт сигнал к изменению направления движения. Игроки поворачиваются кругом и перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем руководитель вместе с детьми произносит;

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут на землю шнур и расходятся по всей площадке.

**2 вариант.**

Дети держатся за руки, идут по кругу в одном направлении, затем в другом.

**«Ловишки - перебежки»**

**Цель:** обучение детей бегу с одной стороны площадки на другую с увёртыванием, формирование умения действовать по сигналу, развитие быстроты, ловкости.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Дети стоят за чертой  на одной стороне площадки. На второй стороне также проведена черта. Сбоку стоит Ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три – беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. После 2-3 перебежек Ловишку выбирают из самых ловких и быстрых детей, которые небыли пойманы.

**2 вариант.**

Дети перебегают разными видами бега.

**«Караси и щука»**

**Цель:** обучение детей ходьбе и бегу врассыпную, по сигналу прятаться за «камешки», приседая на корточки; развитие ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу педагога щука быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем ни будь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

**2 вариант.**

Караси плавают не  только в кругу но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

**«Хитрая лиса»**

**Цель:** обучение детей бегу, не наталкиваясь друг на друга, действию по сигналу, ориентировке на площадке; развитие ловкости, быстроты.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага один от другого.  Педагог просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а руководитель обходит круг – за спинами детей и дотрагивается до одного из детей, который и становится хитрой лисой. Затем педагог предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них лиса - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Игроки три раза спрашивают с небольшими промежутками – сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят  друг на друга.

Когда все игроки, в том числе и лиса в третий раз произнесут: «Хитрая лиса где ты?» Хитрая лиса выпрыгивает в центр круга,  поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется.

**2 вариант.**

Можно выбрать 2-4 лисы, и бегать по площадке разными видами бега.

**«Бездомный заяц»**

**Цель:** обучение детей быстрому бегу; развитие внимания, быстроты реакции на сигнал.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

**2 вариант.**

Дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

**3 вариант**

Дети стоят в кругах, нарисованных на земле, по сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

**«Сделай фигуру»**

**Цель:** обучение детей бегу врассыпную по залу, изменению движения по сигналу, развитие равновесия, умение сохранять неподвижную прозу.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

По сигналу педагога все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал *(удар в бубен)* все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Педагог отмечает тех, чьи фигуры  получились интереснее, наиболее удачными.

**2 вариант.**

Можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

**«Уголки»**

**Цель:** обучение детей бегу с места на место быстро, незаметно для ведущего; развитие ловкости, быстроты движения, ориентировки в пространстве.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

**2 вариант.**

Если водящему долго не удаётся занять место, педагог говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

**«Затейники»**

**Цель:** обучение детей ходьбе по кругу, взявшись за руки вправо, влево; повторение движений за водящим; развитие внимания, памяти, творчества.

**Ход игры:**

Выбирается  водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так…»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

**«Гуси - лебеди»**

**Цель:** обучение детей бегу с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали; развитие умения действовать по сигналу, ловкости, быстроты.

**Ход игры:**

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от  дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: Га-га-га.

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите же домой.

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

Пастух: Так летите, как хотите только крылья берегите!

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

**«Зима и лето»**

**Цель:** обучение детей построению в две шеренги спиной друг к другу, быстрому бегу, умение находить свою пару; развитие внимания, быстроты реакции.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной   друг к другу. Одна шеренга – зима, другая – лето. По сигналу «Зима!» игроки этой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару. Тоже по сигналу «Лето!»

**2 вариант.**

У каждого ребёнка мяч малого диаметра, по сигналу дети поворачиваются и бросают мяч в свою пару.

**«Мороз – красный нос»**

**Цель:** обучение детей бегу в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки; действию по сигналу; сохранению неподвижной позы; развитие выдержки, внимания.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

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

**2 вариант.**

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

«Мы два брата молодые,

Я Мороз-Красный нос,

Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

**«Коршун и наседка»**

**Цель:** обучение детей движению в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления; развитие умения действовать согласованно и ловко.

**Ход игры:**

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

**«Встречные перебежки»**

**Цель:** обучение детей бегу с одной стороны площадки на другую в быстром темпе; развитие внимания, быстроты движения.

**Ход игры:**

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгах *(расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра)*. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие,   жёлтые. По сигналу педагога: «Синие»!» дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладони и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**«Пустое место»**

**Цель:** обучение детей быстрому бегу наперегонки в противоположные стороны; развитие быстроты реакции, внимания.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс: получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу,

и в окошечки гляжу,

к одному я подойду,

и тихонько постучу».

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?». Водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» Водящий отвечает: «Бежим наперегонки». И оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**2 вариант.**

Водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

**«Парный бег»**

**Цель:** обучение детей бегу в парах, не расцепляя рук, огибанию предметав; развитие ловкости, внимания.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы *(кегли, кубы и т.д.)*, по числу звеньев. По сигналу педагога первые пары детей взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

**2 вариант.**

Бежать с за хлёстом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

**«Краски»**

**Цель:** обучение детей бегу, прыжкам на одной ноге, приземляясь на носок, полусогнутую ногу; развитие ловкости, быстроты движения, умение менять направление во время бега.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

-За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси, да назад принеси!». Если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее, например, скачи на одной ножке по красной дорожке.

**2 вариант.**

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит, и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок, изображавший краску убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

**«Кто сделает меньше прыжков»**

**Цель:** обучение детей прыжкам в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги; развитие силы толчка.

**Ход игры:**

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

**«С кочки на кочку»**

**Цель:** обучение детей перебираться с одной стороны площадки на другую: прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге; развитие силы толчка и ловкости, умение сохранять равновесие.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

**2 вариант.**

Соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

**«Удочка»**

**Цель:** обучение детей прыжкам на двух ногах, приземляясь на носки, полусогнутые ноги; развитие ловкости, быстроты, глазомера.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

**2 вариант.**

Тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

**«Не оставайся на полу»**

**Цель:** обучение детей бегу по залу врассыпную, запрыгиванию на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивания с них легко на носки, полусогнутые ноги; закрепление умения действовать по сигналу; развитие ловкости, быстроты.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Выбирается Ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только педагог произнесёт: «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы: скамейки, кубы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка, выходят из игры.

**2 вариант.,**

Выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**«Пожарные на учении»**

**Цель:** обучение детей лазанию по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая; развитие согласованной работы рук и ног, быстроты, ловкости.

**Ход игры:**

Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу педагога: удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Руководитель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

**«Медведи и пчёлы»**

**Цель:** обучение детей лазанию по гимнастической стенке, взбиранию на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгиванию на носки, полусогнутые ноги, бегу врассыпную; развитие ловкости, смелости, быстроты.

**Ход игры:**

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

Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали, а не спрыгивали, не пропускали рейки. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутые ноги.

**«Кто скорее до флажка»**

**Цель:** обучение детей действию по сигналу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд, подлезанию под дугу удобным способом, бегу на - перегонки; развитие умения соревноваться, передавать эстафету.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

**2 вариант.**

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

**«Белки в лесу»**

**Цель:** обучение детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, не спрыгивая; воспитание интереса к подвижным играм.

**Ход игры:**

Выбирается охотник. Все остальные дети – белки, они сидят на «деревьях» - гимнастической стенке, скамейках. По сигналу педагога: «Берегись!» или по удару в бубен все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с «деревьев» и влезают на другие, в это время охотник дотрагивается до них рукой. Пойманными считаются белки осаленные охотником, а также те которые остались на прежних местах, они отходят в домик к охотнику.

**«Мяч водящему»**

**Цель:** обучение детей ловле мяча, развитие глазомера, моторики рук, быстроты, точности броска.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

**2 вариант.**

Мяч, водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

**«Охотники и зайцы»**

**Цель:** обучение детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действие по сигналу; закрепление умения бросать мяч; развитие ловкости, глазомера.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

**2 вариант.**

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

**«Сбей кеглю»**

**Цель:** обучение детей катанию мяча, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м, бегу за мячом, предавая другим детям; развитие глазомера, силы броска.

**Ход игры:**

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

**«Школа мяча»**

**Цель:** закрепление умения детей выполнять разные действия с мячом; развитие координации движений, глазомера, ловкости.

**Ход игры:**

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

**«Подбрось – поймай»**

**Цель:** обучение детей подбрасыванию теннисного мяча и ловли его; развитие глазомера, ловкости, координации движений.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Дети становятся в две шеренги, на расстоянии 3м. В одной шеренге у всех детей шарики. По сигналу дети одновременно подбрасывают шарик вверх и ловят его двумя руками, затем прокатывают шарик стоящим, напротив. Те делают тоже самое.

**2 вариант.**

Усложнение: при подбрасывании мяча выполнить хлопки, повернуться вокруг себя, бросать одной рукой ловить другой.

**«Охотники и звери»**

**Цель:** обучение детей броску маленького мяча, стараясь попасть в цель, выполняя имитационные движения; развитие ловкости, глазомера.

**Ход игры:**

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй, делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч считается подстреленным и выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

**«Мяч через сетку»**

**Цель:** обучение детей перебрасыванию мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы и ловли его; развитие ловкости, точности броска, глазомера.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

Дети *(2-4)* становятся по обе стороны сетки на расстоянии 1,5м *(сетка натянута на 15см выше поднятой руки ребёнка).* Дети перебрасывают мяч через сетку друг другу из-за головы двумя руками, от груди двумя руками. Если играют четверо, то один ребёнок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его своему соседу, а тот бросает снова через сетку.

**2 вариант.**

В игру можно ввести счёт. На какой стороне мяч меньше падал  на пол, та сторона выиграла.

**«Попади в обруч»**

**Цель:** обучение детей метанию мешочками с песком в горизонтальную цель, правой, левой рукой; развитие глазомера, точности броска.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

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

**2 вариант.**

Забрасывать мешочки одной, двумя руками из-за головы, сидя, стоя на коленях.

**«Серсо»**

**Цель:** обучение детей бросанию деревянных колец, стараясь их забросить на «кий» *(деревянная палка);* развитие ловкости, глазомера.

**Ход игры:**

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

**«Брось за флажок»**

**Цель:** обучение детей метанию мешочками в даль правой, левой рукой из-за головы; развивать силы броска, глазомера.

**Ход игры:**

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

**«Шарик с горки»**

**Цель:** обучение детей катанию шариков настольного тенниса с горки и бегу за ними, передавая эстафету.

**Ход игры:**

Из кубиков и дощечек устраивают 2-3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по 5-6 человек. Стоящие впереди берут по шарику, по сигналу педагога катят шарик с горки и бегут за ними. Догнав их возвращаются, передают шарик следующему игроку, а сами бегут в конец колонны. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задание.

**«Поймай мяч»**

**Цель:** обучение детей ловле мяча на лету, подпрыгивая вверх; развитие ловкости, быстроты движений, выдержки.

**Ход игры:**

**1 вариант.**

В игре участвуют трое детей. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ними. Если ему удалось поймать мяч, то он становится на место ребёнка бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

**2 вариант.**

Играть могут большее количество детей, тогда они становятся по кругу, а водящий в центре. Игра продолжается как в 1 варианте.

**«Кольцебросы»**

**Цель:** обучение детей набрасыванию колец на колышки; развитие глазомера, ловкости, выдержки.

**Ход игры:**

Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

Во время подвижных игр у детей формируется умение использовать приобретенные навыки в различных жизненных ситуациях. У них развиваются ловкость быстрота, дошкольники становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности.

**Список, использованной литературы:**

1. Агапова И. А. Подвижные игры для дошкольников М.: АРКТИ, 2008.
2. .Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет М.: Академия, 2004.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 5-6 лет М.: Сфера, 2010.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ   
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ЦДТ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Д. Заборонок

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

*(методическое сопровождение по развитию двигательной активности через проведение подвижных игр).*

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Айзатова Н. А.

Тула, 2018