

Картотека подвижных игр
для детей дошкольного возраста (6 – 7 лет)
(ООП ДО «От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой)

Картотеку составил:
инструктор
по физической культуре
МБДОУ детского сада № 35
Белкина А.Н.



«ПЕРЕМЕНИ ПРЕДМЕТ»

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5м). На стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.

Указания: Поднимать предмет вверх ребенок может только после того, как встанет в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляли место для возвращающегося игрока.

Ловишка, бери ленту. Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

«СОВУШКА»

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать Совушку, а все остальные – Жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает – все оживает!» – малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т.е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает – всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а Совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся Совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту.

«КТО БЫСТРЕЕ ДОКАТИТ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА»

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10—15 м от них расположены флажки (кегли). Первый ребенок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу воспитателя «Кати» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, оббегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим участникам эстафеты. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

«ЖМУРКИ»

Для игры потребуется платок, чтобы завязать глаза игроку (жмурке), который будет всех ловить. Далее его крутят несколько раз вокруг своей оси, чтобы он немного потерял ориентацию в пространстве. Он должен поймать кого-нибудь из игроков и опознать. Если он правильно опознал игрока, то они меняются местами. Если жмурка близко подходит к каким-либо выступающим предметам, то игроки должны крикнуть "Огонь!", но нельзя так делать чтобы отвлечь жмурку от игрока. Ещё как вариант жмурок можно играть в пятнашки, только без платка

«ДВА МОРОЗА»

Цель: совершенствовать двигательную активность детей, развивать речь. Учить играть по правилам.

Ход игры: выбираются два ребенка – два Мороза (можно надеть им шапочки).

Дети встают в шеренгу на краю площадки, а Морозы - в её центр.

Морозы: Мы два братца молодые, два Мороза удалые. Я Мороз – красный нос (показывает один ребенок).

–Я Мороз – синий нос (второй)

Морозы: - Ну – ка, кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?

Дети: - Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!

После этих слов Морозы ловят смелых и ловких детей. Игра повторяется.

«КОРШУН И НАСЕДКА»

Цель: обучение в игровой форме основным видам движения, развитие ловкости. Выбирают двоих – «коршуна и наседку», остальные – цыплята. Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5-2м. Это гнездо «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс). По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам».

Правила игры: ни «коршун», ни «наседка» не применяют силу. «Коршун» должен попытаться бегая вокруг, обмануть «наседку», схватить и унести пойманного «цыпленка» в свой дом. Если «коршун» схватил «цыпленка», то тот должен идти за ним.

«НЕ ПОПАДИСЬ»

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений. На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей). Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегают в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга. Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

«ВОЛК ВО РВУ»

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рве. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рве. После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

«СТОП!»

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии, и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии.

Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто -нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

«ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

Дети распределены на две группы. Одна группа - "зайцы", вторая - "лисицы". Двое детей - "охотники", они избираются с помощью считалки и размещаются сбоку площадки. В руках держат по маленькому мячику. По словам воспитателя "Зайцы и лисички по лесу гуляют!" Дети выбегают на середину площадки, зайцы подпрыгивают, лисицы перебегают с места на место. По сигналу воспитателя "Охотники!" зайцы и лисички убегают к своей хатке, а охотники бросают им под ноги мяч: одни - в зайцев, другие - в лисиц. Потом игра повторяется. Выигрывает группа, в которой было меньше попаданий. **Примечание.** Следить, чтобы дети выполняли бросок мяча из-за спины через плечо. Убегать с площадки и бросать мяч можно лишь по сигналу воспитателя. Целить можно только под ноги.

«ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

Играющие образуют круг. Водящий в центре круга. У его ног два больших мяча. Водящий проводит ряд. Играющие повторяют показанные упражнения. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга!» и играющие разбегаются в разные стороны. Водящий берет мяч и старается, не сходя с места, попасть в убегающих. Если он не попадает, то бросает второй мяч. Затем по сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети вновь образуют круг, выбирается новый водящий и игра возобновляется. Если игра проводится на площадке зимой, мячи заменяются снежками.

«ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ»

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят врассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Полетели» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу «Буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

«ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»

Дети делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая поменьше «охотники», побольше – «обезьяны». Обезьяны играют возле «деревьев» – лестница; услышав выстрелы охотников, они забегает на деревья. Охотники выходят на середину площадки и делают вместе разные движения. Сделав 3-4 движения, охотники идут дальше, а обезьяны спускаются с лестницы, приближаясь к тому месту, где были охотники, и изображают их движения. На сигнал воспитателя «охотники!» обезьяны опять залазят на деревья, а охотники ловят обезьян, которые не успели убежать. Когда охотники поймают несколько обезьян, выбирают других охотников и игра продолжается.

«ЧЬЯ КОЛОНА БЫСТРЕЕ СОБЕРЕТСЯ?»

Дети стоят в две колонны напротив воспитателя. На определенный сигнал дети ходят колоннами один за другим или в своей колонне перестраиваются в пары и ходят парами. Затем разбегаются по всей площадке. На слово воспитателя: "Стой!" все останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель меняет место и говорит: "Раз, два, три, быстрее стройтесь в колонны возле меня!" Воспитатель отмечает, чья колонна быстрее соберется.

Затем игра повторяется.

«ЖМУРКИ НА МЕСТЕ»

Каждый играющий, кроме водящего, выбирает себе предмет, от которого не имеет права отходить. Когда все играющие разместятся, воспитатель завязывает глаза водящему – жмурки, ставит его на середину комнаты и предлагает несколько раз повернуться. После этого жмурка отправляется на поиски. Чтобы увернуться от жмурок, детям разрешается изменять положение: они могут наклоняться, приседать и даже ложиться, но при этом они все время должны касаться ногой избранного предмета, иначе будет считаться проигравшим. Держать прямую спину и голову. Если жмурка удалится за пределы площадки или приблизился к опасности (например, к стене), его предупреждают словом «Огонь».

Правила игры: Играющим разрешается менять места, но только тогда, когда вблизи нет жмурки, оставивший свое место жмурке, считается проигравшим и становится жмуркой.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Одна команда — качки (утки), другая — охотники. Охотники образуют внешний большой круг и очерчивают его. Утки очерчивают внутренний малый круг на расстоянии 2,5—3 м от круга охотников. По сигналу охотники стреляют в уток — стараются попасть в них мячом. Когда все утки пойманы, команды меняются.

Правила игры. Охотникам и уткам нельзя выходить из очерченных кругов. Осаленный мячом выходит из игры. Если играют несколько команд, выигрывает та команда, которая быстрее переловит уток.

«КРАСКИ»

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

Ход игры: Играющие сидят на стульчиках или на скамейке (можно и на бревне или поваленном дереве).

Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть.

Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук», «Кто там?» - спрашивает продавец.

«Вова (Валя)», - покупатель называет свое имя.

«Зачем пришел?»

«За краской».

«За какой?»

«за красной (синей, желтой...)» покупатель называет любой цвет.

Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет. Поймав краску, он отводит ее в условное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, продавец говорит: «Скачи по красной (зеленой и т.д.) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока краски будут куплены.

«ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ШКОЛА МЯЧА»

Цель. Упражнять в умении бросать и ловить мяч из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками в порядке очередности. Дети выполняют следующие движения с мячом:

1. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
2. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.
3. Бросать мяч о землю и ловит его то правой, то левой рукой.
4. Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить, после чего ловить его двумя руками. Повторить упражнение и ловить мяч вначале правой, потом левой рукой.
5. Ударять мяч о землю, отбивать его несколько раз (5) и ловить сначала правой, потом левой рукой.
6. Бросать мяч о стенку и ловить его сначала правой, потом левой рукой.
7. Бросать мяч в стенку правой рукой, ловить левой рукой, затем наоборот.
8. Подбросить мяч вверх, и не давая ему упасть, 5 раз отбить правой рукой. Затем отбивать левой рукой.
9. Ударить мяч о стену 5 раз, отбить правой рукой к стене, потом поймать той же рукой. Затем упражнение повторить левой рукой.
10. Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену, отскочить от нее, дать мячу упасть на землю, а затем ловить двумя руками.
11. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и не сходя с места, ловить его. Повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям. Во время полета мяча повернуться кругом, а затем поймать мяч.
12. Ударить мяч о землю и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной. Ударить мяч по 5 раз о землю правой и левой рукой.
13. Ударить мяч о стенку и поймать его. Повторить с броского мяча из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч после отскока от земли.

«ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила: Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку

«ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей

«УДОЧКА»

Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель дает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»

Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

«МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ»

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной — луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений - гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь

«КАРАСИ И ЩУКА»

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.