



Подвижные игры для
детей старшего
дошкольного возраста

«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА»

Цель: Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Дети 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, и становится Ловишкой.

Варианты: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега

«Белые медведи»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве.

Описание: Выбираются водящие - «белые медведи», они собираются в условленном месте на «льдине». Дети находятся на противоположном конце зала за чертой (в «домике»). По сигналу руководителя дети выходят из «домика» и идут к льдине со словами:

Где здесь белые медведи?

Их не видно на снегу.

Испугаться я могу,

В дом скорее побегу!

После этих слов медведи выбегают и ловят (пятнают») детей. Дети должны быстро добежать до домика, а те, кого поймают, сами становятся медведями

«ЗАТЕЙНИКИ»

Цель: Развивать внимание, память, творчество. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево.

Описание: 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.

Правила: точно выполнять движения за затейником

«Чучело»

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции.

Описание: Дети «птицы» строятся в круг. При помощи считалки выбирается «Чучело», и оно в центре круга.

В огороде чучело день и ночь стоит.

Дети идут по кругу.

И по сторонам оно целый день глядит.

«Чучело» стоит, расставив руки в стороны.

Птицы лишь появятся сразу зашуршит.

Дети идут по кругу.

А когда рассердится даже побежит.

Дети убегают (бег врассыпную)

«Чучело» с окончанием слов догоняет, кого задевает, тот останавливается на месте. Игра может продолжаться пока «чучело» всех птиц не поймает или останется самая быстрая «птица».

Вариант 2.

Воспитатель дает сигнал: 1.2,3 - в круг скорей беги. Построение детей «птиц» в круг. При помощи считалки выбирается «Чучело». Игра повторяется

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

Цель: Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу.

Описание: 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 или на право, на левой поочерёдно 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.

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

«Одуванчик»

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Описание: Дети строятся в круг (берутся за руки) - это «одуванчик». При помощи считалки выбирается «ловишка», и он становится в центр круга.

Одуванчик, одуванчик

Дети идут по кругу

Скинул желтый сарафанчик.

Превратился в шар воздушный,

Шар воздушный - непослушный!

Мы его сорвать хотели,

Дети останавливаются лицом в круг

А пушинки полетели!

С окончанием слов «ловишка» дует на «одуванчик» - и «пушинки-дети» разлетаются. Начинается бег врассыпную с ловлей. Кого поймали, тот становится в центр круга. Игра заканчивается, когда «ловишка» поймает все «пушинки одуванчика» и дети снова встанут в круг. При помощи считалки выбирается «ловишка», и он становится в центр круга. Игра повторяется

«Медведи и пчелы»

Цель: Совершенствовать умения лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, одноименным или разноименным способом.

Описание: Дети распределяются на две неравные подгруппы. Одна (около трети детей) - медведи, другая - пчелы. На расстоянии 3-5 м от гимнастической стенки очерчивается лес, в 8-10 м - луг. Пчелы помещаются на гимнастической стенке (в улье). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на стенку - в улей - и лакомятся медом. По сигналу воспитателя «Медведи!» пчелы летят и жалят медведей (дотрагиваясь до них рукой), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра продолжается. Ужаленный медведь 1 раз не выходит за медом. После 2-3 повторений игры дети меняются ролями

«Дельфины»

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Описание: Воспитатель организывает игру. Дети «рыбки», встают в круг. Поворачиваются в правую сторону. Ходьба по кругу со словами и имитацией движений по тексту:

В море бурном, в море синем, быстро плавают дельфины - Имитация руками «волн».
Не пугает их волна, рядом плещется она - Имитация руками «волн».
Проплывает в море кит и дельфинам говорит - Имитация руками «кита».
Вы, дельфины не шумите, рыбку быструю ловите - Имитация руками «кита».
1,2,3,4,5, надо рыбкам уплыть - На месте стоят, считают.

Воспитатель одевает маску «дельфина» быстрому ребенку. «Дельфин - ребенок» догоняет «рыб - детей». Кого поймают, тот останавливается на месте, становится «камнем». Игра заканчивается когда все «рыбы-дети» будут пойманы. По сигналу воспитателя, все встают в круг. Игра продолжается.

Указания: Догонять и осаливать «рыб-детей» могут 2 «дельфина». Игра продолжается 2-3 раза, выбираются другие «дельфины»

«Огурцы»

Цель: Развивать быстроту реакции, внимание. Закреплять знания об употреблении огурцов в пищу.

Описание: Построение в колонну. Ходьба в колонне по 1, «змейкой» по всему «огороду». Дети произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Вырастали на грядке

Зеленые прядки.

Прятались в них огурцы,

А солнце пригрело

Вмиг пожелтели.

Но в бочке они хороши.

Ходьба в колонне

На месте переход на полуприсед

На месте приседание

Встать, поднять руки вверх

Опустить руки вниз

С окончанием слов дети занимают места в «бочке-обруче» по пять человек. Кто остался вне «бочки», тот называет блюдо, приготовленное из огурцов

«Созвездие»

Цель: развивать координацию, ориентироваться в пространстве.

Описание: Дети стоят в рассыпную. Воспитатель говорит:

Звезды в небе ярко горят

Звезды в небе хороводы кружат.

Если звездочки в небе встречаются

Созвездие из 2(3-4-5) звезд получается.

Созвездие из 1 звезды получается.

Звезды встаньте в звездный хоровод

Дети все кружатся по 1 на месте.

Дети все кружатся по 1 на месте.

Дети собираются парами.

Дети встают в рассыпную.

Дети встают в хоровод

«Медузы»

Цель: Релаксация, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Описание: Дети на носках ходят врассыпную, поднимая и опуская руки в стороны, вниз:

Я плыву на спине, как медуза на воде.

Руки поднимаю, в воду опускаю.

На команду: «Шторм!» - остановиться, махать руками над головой. На команду: «Акула!» - дети группируются в «калачик». На команду: «Медузы!» - все поют: «Мы медузы, мы медузы. Мы похожи на арбузы» - 2 раза и повторяют танцевальные движения за водящим (воспитатель).

Правила игры: Ходьба на носках выполняется в медленном темпе, имитируя движения медуз

«Бездомный заяц»

Цель: развивать быстроту движения, ориентирование в пространстве.

Описание: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах - домиках. «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», находившийся там, должен убежать. Когда «охотник» поймает «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником»

«Северный и южный ветер»

Цель: Развивать ловкость.

Описание: Дети становятся в круг. При помощи считалки выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту - это «северный ветер», другому красную - это «южный ветер».

Воспитатель говорит: «Раз, два, три! Северный ветер, гони! Дети убегают от «ветра». Северный ветер старается заморозить как можно больше детей, дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу. Южный ветер стремится разморозить детей, так же дотрагиваясь рукой и восклицает: «Свободен!» Через 1-2 мин. Выбирают новых водящих, и игра повторяется







Спасибо за внимание!