

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

*Составитель: Бартилева С.А. воспитатель МАДОУ № 199*

### **Подвижные игры.**

**Цель:** упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

#### **Море волнуется раз.**

В игре может принимать участие неограниченное количество человек, например даже от 20 до 25 и более. Игроки встают таким образом, чтобы занять всю территорию помещения, а ведущих!, выбранный из их числа, поворачивается к ним лицом. Участники, раскачиваясь из стороны в сторону, имитируют движения морских волн и повторяют хором вслед за ведущим такие слова:

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура, на месте замри!»

Дети должны после этого замереть на месте в той фигуре, которую они придумали на морскую тематику. Затем ведущий по очереди подходит к каждому из игроков, дотрагивается до него рукой, тем самым как бы включая его и давая команду «отмереть», после чего ребенок начинает двигаться, изображая задуманное. Все остальные детишки во главе с ведущим должны отгадать, назвав то, что они видят. Тот участник, чья фигура будет признана всеми самой лучшей, становится теперь ведущим, временно меняясь с ним местами.

#### **Капельки.**

Воспитатель: Дети представьте, что мы с вами капельки. Все капельки самостоятельные. (Дети хаотично гуляют по залу.)

Воспитатель: Но вот капельки встретились друг с другом, и получился ручеек (Дети встали паровозиком и двигаются.)

Воспитатель: А теперь ручеек течёт и впадает в море (Дети берутся за руки и образуют круг.)

Воспитатель: А теперь наше море превращается в огромный океан. (Дети держась за руки двигаются назад и образуют большой-большой круг.)

Воспитатель: Каждый из вас это частичка воды. (Дети бегают по залу) .

Воспитатель: А теперь вас заморозили (Дети обнимают друг друга) .

### **Ручеек.**

Это очень простая игра. Скорее, даже, не игра, а развлечение. Она учит детей преодолевать стеснение, помогает выявить симпатии. В нее можно играть и самым маленьким деткам и подросткам (подойдет для детского лагеря или школьной перемены, детского сада). Желательно собрать побольше участников (нечетное количество). Игроки разбиваются по парам и, взявшись за руки, образуют «живой коридор - ручеек». Оставшийся без пары игрок проходит внутри коридора, выбирая себе пару. Обычно, по правилам, мальчик выбирает девочку, а девочка – мальчика. Новая пара, пройдя через коридор, становится впереди, а оставшийся без пары игрок снова ищет пару.

### **Караси и Щука.**

Подготовка. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

### **На болоте.**

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через «болото» по «кочкам» – листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

### **Дыхательная гимнастика «Чистая водица»**

Надо, надо нам помыться

Где тут чистая водица?

Кран откроем – ш – ш – ш ...

Руки моем – с – с – с ...

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.