

Подвижные игры для детей старшей группы (5-6 лет)



ИГРЫ С БЕГОМ

Подвижная игра "Успей выбежать"

Цель: Закреплять навык ходьбы и бега с изменением направления движения, умения действовать по сигналу воспитателя.

Ход игры: Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя "Стой!" бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим.

Подвижная игра "Ловишки с ленточками"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход игры: Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три — лови!" — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три в круг скорей беги!" все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

Подвижная игра "Переноска мячей"

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Ход игры: Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию, и т.д. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

Подвижная игра "Затейники"

Цель: Развивать творческие способности детей, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры: С помощью считалки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так!

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Подвижная игра "Перепрыгни – не задень"

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах, развивать силу и ловкость.

Ход игры: Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5 – 2м). Водящие приподнимают веревку на высоту 20см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку.

Подвижная игра "Лягушки"

Цель: Упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ход игры: Дети строятся в 3 или в 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5 – 2м. Ребенок бросает мяч о стенку, и перепрыгивают через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

Подвижная игра "Попрыгунчики - воробышки"

Цель: Упражнять в прыжках через шнуры.

Ход игры: Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий – коршун (или кошка). Он становится на середину круга. Остальные дети – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун (или кошка) бегают в круге и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун (или кошка) ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

Подвижная игра "Лягушки и цапля"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Ход игры: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из

болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

ИГРЫ С ЛАЗАНИЕМ

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Упражнять в умении метать в подвижную цель, перелазить (перепрыгивать) через препятствие, быстро бегать.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находится 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу: "Зайцы!" - выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу: "Охотник!" - зайцы бегут в домики. А охотник бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе, он становится помощником охотника. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают нового охотника.

Подвижная игра «Перелет птиц»

Цель: Закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Ход игры: Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» бегают по площадке, по сигналу «буря» влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3—4 ребенка на пролете).

Правила: Бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, ступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

Подвижная игра «Медведи и пчелы»

Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Ход игры: Гимнастическая стенка — улей, на противоположной стороне — луг, в стороне — берлога. Несколько детей — медведи, они в берлоге. Остальные — пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, и медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших во время слезть пчелы жалят — дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, что бы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2—3 ребенка). Правила: слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой.

Подвижная игра «Кролики»

Цель: Закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10 см, развивать ловкость.

Ход игры: Дети — кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), — это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов — они пролезают в обруч или под стулом, бегают и прыгают, на сигнал «кролики в клетки» возвращаются, пролезая в обруч.