

**Подвижные игры
для детей подготовительной группы
(6-7 лет)**



ИГРЫ С БЕГОМ

Подвижная игра "Догони свою пару"

Цель: Упражнять детей в беге с ускорением.

Ход игры: Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15 – 20). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

Подвижная игра "Быстро встань в колонну"

Цель: Развивать внимание и быстроту движений.

Ход игры: Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик своего цвета). Воспитатель предлагает запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30-35 сек. Подается сигнал "Быстро в колонну!", и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне.

Подвижная игра "Великаны и гномы"

Цель: Упражнять детей действовать по сигналу.

Ход игры: Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки. Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

Подвижная игра "Круговая лапта"

Цель: Развивать у детей ловкость в играх с мячом и быстроту в беге с увертыванием.

Ход игры: Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

ИГРЫ С ЛАЗАНИЕМ

Подвижная игра "Перелет птиц"

Цель: Упражнять в лазании, развивая ловкость и силу.

Ход игры: На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу "Птицы улетают!" дети, помахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу "Буря!" все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Когда воспитатель произносит "Буря прекратилась!". Дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – "птицы продолжают свой полет".

Подвижная игра "Мышеловка"

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами. Упражнять в беге с подлезанием.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая – образует круг – "мышеловку", остальные "мыши" - они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки, и начинают ходить по кругу, приговаривая: "Ах, как мыши надоели, все погрызли. Все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас! Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас". Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя "Хлоп!" дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Подвижная игра "Зайцы в огороде"

Цель: Упражнять в лазанье и в прыжках через предметы. Развивать силу, ловкость, координацию.

Ход игры: Поперек площадки ставят 2-3 гимнастические скамейки. Это забор. С одной стороны забора поляна, на которой резвятся зайцы (дети), с другой стороны – огород, где растет капуста. Порезвившись на поляне, зайцы перелезают через забор (или подлезают) и лакомятся капустой. Когда все зайцы попали в огород, воспитатель говорит: "Сторож идет!" Зайцы убегают на поляну, перепрыгивая через забор. Проигравшим считается тот, кто неправильно выполнил прыжок или последним покинул огород. Игра повторяется 4-5 раз.

Подвижная игра "Ловля обезьян"

Цель: Развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Ход игры: Изображающие обезьян дети располагаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время

быстро влезает на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. пойманных обезьян они уводят к себе.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Подвижная игра "Не оставайся на полу"

Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках.

Ход игры: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет "Лови!" все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

Подвижная игра "Удочка"

Цель: Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.

Ход игры: Дети стоят по кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

Подвижная игра "Не попадись"

Цель: Упражнять в прыжках через шнуры.

Ход игры: На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 сек. Игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

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.