

Подвижные игры в старшей группе

Игры на развитие гибкости

«Наседка и цыплята»

Цель: закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без рук в момент погони.

Атрибуты: маска лисы, шнур, натянутый на высоте 40 см.

Описание игры. По сигналу «Ко-ко-ко!» цыплята опускаются на ладони и колени и подлезают под шнур, тут же встают и бегут на лужок искать зернышки. По сигналу «Лиса!» дети бегут в курятник, подлезая под шнур. Роль лисы выполняет воспитатель, который не ловит детей, а только делает вид, что догоняет их.

«Кролики»

Цель: упражнять в подлезании на ступнях без помощи рук под шнур, с ходу.

Атрибуты: маска лисы, шнур, натянутый на высоте 70 см.

Описание игры. По сигналу воспитателя дети выбегают из дома, выполняют подлезание и бегут на луг, где бегают, веселятся. По сигналу «Лиса!» убегают в дом, преодолевая препятствие.

«Котята и щенята»

Цель: закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Атрибуты: шнур, натянутый на высоте 60 см., гимнастическая стенка.

Описание игры. Детей разделить на две группы – котята и щенята. Котята находятся на гимнастической стенке, на противоположной стороне (в домике) щенята. Воспитатель предлагает побегать котятам, дети спускаются и бегают на четвереньках по залу. По сигналу «Щенята!» другая группа детей подлезает под шнур и на четвереньках бежит за котятами. Котята мяукают и возвращаются на дерево, влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются в дом.

«Пастух и стадо»

Цель: приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.

Атрибуты: маски домашних животных (лошадей, коров, коз); три дуги (60 см, 50 см, 40 см).

Описание игры. Детей разделить на 3 группы по росту. Для высоких (лошадки) - дуга высотой 60 см; среднего роста (коровы) – 50 см; низких (козы) - 40 см. По сигналу «Рожок!» все животные спокойно выходят из домов, и пастух ведет их пастись. Дети бегают, прыгают, ходят по пастбищу, по сигналу «Домой!» все возвращаются в свои дома, стараясь не задеть дугу, выбрав правильный способ подлезания.

«Эстафета с обручами»

Цель: упражнять в беге на скорость, в пролезании в обруч.

Атрибуты: 2 обруча.

Описание игры. Играющие строятся в 2 колонны (перед каждой чертится черта). На расстоянии 6-8 м от колонн кладется по одному обручу. По сигналу воспитателя «Беги!» игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают, кладут на место, затем бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и встают в конец. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее закончившая упражнение.

Игры на развитие координации

"Два мороза"

Цель: упражнять в беге в одном направлении, в умении играть парами, дружно; развивать быстроту, ловкость.

Описание игры. Все играющие располагаются на одной стороне площадки. Двое водящих - морозы - стоят, повернувшись лицом к играющим, и говорят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые.
Я - Мороз Красный нос,
Я - Мороз Синий нос.
Кто из вас решится
В путь - дороженьку пуститься?

Дети дружно отвечают:

Не боимся мы угроз.
И не страшен нам мороз.

Дети перебегают на другую сторону площадки, а морозы стараются их заморозить. Те, кого морозы коснулись, считаются замороженными, т.е. пойманными. После двух перебежек водящие меняются.

"Карусель"

Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу, держась за руки, по сигналу воспитателя, меняя направление движения и останавливаясь.

Описание игры. Дети образуют круг, держась за руки, и идут по кругу сначала медленно, а потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом!

После того как дети пробегут 2-3 круга, педагог останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два.
Вот и кончилась игра!

Движение карусели замедляется, и с окончанием слов дети останавливаются.

"Жмурки"

Цель: упражнять в умении ориентироваться с закрытыми глазами, приучать детей соблюдать правила игры.

Атрибуты: платок или шарф.

Описание игры. Выбирается жмурка. Он встает на середину площадки, ему завязывают глаза и несколько раз поворачивают кругом. Дети разбегаются по всей площадке, а жмурка старается поймать кого-либо. Если жмурка приближается к границам площадки, его предупреждают словом "Огонь". По правилам играющие не должны забегать за условные линии. Игру лучше проводить с не большим количеством играющих (можно посменно). По возможности с площадки убирают все лишние предметы. Если жмурка долго не может никого поймать, то его сменяет другой водящий.

"Сделай фигуру"

Цель: упражнять в беге врассыпную, останавливаясь по сигналу воспитателя.

Атрибуты: бубен.

Описание игры. По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2-3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

"Быстро возьми".

Цель: упражнять в беге по кругу, развивать ловкость.

Атрибуты: кубики, шишки, камешки и другие предметы по количеству детей.

Описание игры. Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и д.т.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: "Быстро возьми" - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

"Охотник и зайцы".

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах и на каждой по очереди в разных направлениях, в беге в одном направлении, в метании в цель.

Атрибуты: мячи, сшитые из кусочков ткани.

Описание игры. Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой - дом зайцев. Охотник ходит по площадке, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается на свое место. Зайцы выпрыгивают из кустов, прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу "Охотник" зайцы убегают в дом, а охотник бросает в ноги зайцев снежок (у него 2-3 снежка). Тех, в кого он попал, забирает в свой дом. После каждой охоты выбирается новый охотник, но не из числа пойманных. Для игры (во избежания травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

"Лягушки в болоте"

Цель: упражнять в прыжках вперед и с возвышений, развивать быстроту, ловкость, при усложнении упражнять в равновесии.

Атрибуты: Гимнастическая скамейка, кубики и другие невысокие предметы.

Описание игры. С двух сторон очерчиваются берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см.). И говорят:

Вот с насиженной гнилушки
В воду шлепнулись лягушки.
Стали квакать из воды:
- Ква-ке-ке-ке, ква-ке-ке,
Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые не успели прыгнуть в болото. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Усложнение: в качестве кочек использовать невысокие предметы.

«Пингвины»

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах по кругу с зажатым между колен мешочком.

Атрибуты: мешочки по количеству детей.

Описание игры. Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть на менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется.

«Кто быстрее»

Цель: упражнять в прыжках в длину на скорость.

Атрибуты: кегли по количеству команд.

Описание игры. Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза).

«Не задень предмет»

Цель: упражнять детей в прыжках с продвижением вперед «змейкой».

Атрибуты: кубики, кегли, мячи.

Описание игры. Играющие строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой вдоль площадки поставлены предметы (кегли, кубики, мячи) на расстоянии 0,5 м один от другого. По сигналу воспитателя дети друг за другом (с небольшим интервалом) прыгают на двух ногах между ними («змейкой») и возвращаются на свое место. Побеждает колонна быстро и правильно выполнившая задание.

Игры на развитие ловкости

"Совушка"

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, передавая движениями характер выбранного образа.

Атрибуты: Обруч – гнездо совы, маска совы, Маски мышек, жучков, бабочек (по количеству детей).

Описание игры. На площадке обозначается гнездо совы (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки - располагаются по всему залу. По сигналу воспитателя "День" все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь не задевать друг друга. Через некоторое время воспитатель произносит "Ночь", и все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Сова просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу "День" сова улетает, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

"Мышеловка"

Цель: развивать ловкость, внимательность, умение играть дружно.

Описание игры. Дети распределяются на две группы. Одна образует круг - мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки, идут по кругу влево (вправо), приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Развилось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут - вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки.
Переловим всех за раз!

По мере произнесения слов дети - мыши вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки детей, идущих по кругу, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается - дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг - мышеловка увеличивается. Игра повторяется.

"Найди свой цвет"

Цель: упражнять в беге враспынную, в умении собираться в свои команды по сигналу воспитателя, развивать внимательность.

Атрибуты: цветные кегли по количеству команд.

Описание игры. В разных сторонах площадки в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке враспынную. На второй сигнал "Найди свой цвет" каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

"Найди себе пару"

Цель: упражнять в беге враспынную, развивать ловкость, внимательность.

Атрибуты: ленточки или платочки двух цветов по количеству детей.

Описание игры. Для игры нужны цветные платочки (или ленточки) по количеству детей. Половина платочков одного цвета, остальные другого. Каждый играющий получает по одному платочку. По сигналу педагога дети разбегаются. На сигнал "Найди себе пару" дети с платочками одинакового цвета становятся парами. В случае, если ребенок остается без пары, играющие говорят: "Ваня, Ваня (Коля, Петя), не зевай, быстро пару выбери". Игра повторяется.

"Гуси - лебеди"

Цель: упражнять в беге в одном направлении, развивать двигательные качества: быстроту, ловкость.

Атрибуты: гимнастическая скамейка – дом гусей, обруч – логово волка, маска волка, прутик для выгона гусей.

Описание игры. На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне - пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место площадке - луг. Выбирают детей на роль волка и пастуха, остальные гуси. Пастух выгонят гусей на луг.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси. *(останавливаются и отвечают хором).*

Га! Га! Га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да! Да! Да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается другой волк и пастух. Игра повторяется.

"Бездомный заяц"

Цель: развивать внимательность, двигательные качества: быстроту, ловкость.

Атрибуты: маска зайца.

Описание игры. Из числа играющих выбираются бездомный заяц и охотник. Остальные дети (зайцы) чертят себе кружки, встают в них - это их домики. По сигналу педагога бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоящий в кружке, должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным и охотник гонится за ним. Если охотнику удастся поймать зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

"Мороз Красный нос"

Цель: упражнять в беге враспынную и в одном направлении, в умении играть дружно, развивать быстроту, ловкость.

Атрибуты: две гимнастические скамейки для обозначения домов.

Описание игры. На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий (Мороз Красный нос) становится по середине площадки и говорит:

Я - Мороз Красный нос
Кто из вас решится
В путь - дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И нестрашен нам мороз.

После произнесения слова "Мороз" дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой - заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Педагог вместе с Морозом подсчитывают количество замороженных. После каждой перебежки выбирают другого Мороза. В конце игры сравнивают, кто из водящих был более ловким и заморозил больше ребят.

Игры на развитие общей выносливости

"Салки с ленточкой"

Цель: упражнять в беге враспынную, развивать быстроту, ловкость.

Атрибуты: цветные ленточки по количеству детей.

Описание игры. Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. По сигналу педагога "Беги" все разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. "Раз, два, три в круг быстрее беги" - Произносит педагог и все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает их детям. Игра повторяется с другим водящим.

"Перелет птиц"

Цель: упражнять в беге враспынную, в равновесии, в прыжках с возвышений; развивать ловкость, внимательность.

Атрибуты: гимнастическая скамейка, кубики, бревнышки.

Описание игры. На одной стороне зала находятся дети - птицы. На другой стороне - различные предметы: гимнастические стенка, скамейки, невысокие бревнышки - это деревья, на которые взлетают птицы. По сигналу педагога "Птицы полетели" дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал "Буря" все бегут к возвышениям и прячутся там. Когда педагог произнесет: "Буря прекратилась", дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по всему залу - птицы продолжают свой полет. Страховка во время игры обязательна, особенно при спуске детей с возвышения.

"Хитрая лиса"

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, внимание.

Атрибуты: Гимнастическая скамейка, за которой – дом лисы.

Описание игры. Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Дети открывают глаза и хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): "Хитрая лиса, где ты?". После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: "Я здесь!". Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит и уводит к себе. Подсчитывают количество пойманных лисой. Игра повторяется с другим водящим.

"Караси и щука"

Цель: упражнять в ходьбе и приседаниях, развивать двигательные качества, учить играть дружно.

Атрибуты: маска щуки.

Описание игры. 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 проводится 3-4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

"Ловишки парами"

Цель: упражнять в беге парами, развивать ловкость, быстроту.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: "Беги" - дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

Игры на развитие силовой выносливости

«Не промахнись»

Цель: упражнять детей в метании мешочков в цель с расстояния 2,5 м.

Атрибуты: по 3-4 мешочка на каждого ребенка, 2-3 обруча.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей – обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Мяч о стенку»

Цель: закрепить умение бросать малый мяч о стену и ловить его двумя руками после отскока от земли.

Атрибуты: мчи по количеству детей.

Описание игры. Играющие выстраиваются перед стенкой на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8-10 раз).

«Попади в корзину»

Цель: упражнять в умении бросать мяч с места в корзину (баскетбольный вариант).

Атрибуты: мячи по количеству детей, баскетбольная корзина.

Описание игры. Играющие (с мячами) располагаются полукругом у корзины, воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди – это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6-8 детей), выполняют броски с места в корзину.