

# **КАРТОТЕКА**

## **ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ**

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ**

##### **БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ**

###### *Задачи:*

учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

###### *Содержание игры:*

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один 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

*Варианты.* Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

## **ПЕРЕМЕНИ ПРЕДМЕТ**

### ***Задачи:***

учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу; развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость; воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

### ***Содержание игры:***

на одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет.

По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот, кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

### ***Варианты:***

бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

### **ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ**

**Задачи:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

#### ***Содержание 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 старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**Варианты:** чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

### **СОВУШКА**

#### ***Задачи:***

учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

#### ***Содержание игры:***

все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**Варианты:** выбирается две совы. Принимать интересные позы.

## **ЧЬЁ ЗВЕНО СКОРЕЕ СОБЕРЁТСЯ?**

### ***Задачи:***

учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

### ***Содержание игры:***

дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях.

По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

### ***Варианты:***

воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

## **КТО СКОРЕЕ ДОКАТИТ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА**

### ***Задачи:***

учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

### ***Содержание игры:***

играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

### ***Варианты:***

подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

## **ЖМУРКИ**

### ***Задачи:***

учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

### ***Содержание игры:***

выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

### ***Правила:***

завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

### ***Варианты:***

если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

## **ДВА МОРОЗА**

### **Задачи:**

учить детей перебегать врассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

### **Содержание игры:**

на противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-Красный нос, он говорит:

«Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

**Варианты:** игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

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

### **ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ**

#### ***Задачи:***

учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

#### ***Содержание игры:***

дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

#### ***Варианты:***

запятнать свою пару мячом.



## **КРАСКИ**

### ***Задачи:***

учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

### ***Содержание игры:***

участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

- Тук! Тук!
- Кто там?
- Покупатель.

- За чем пришёл?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски.

Выигрывает покупатель, который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

### ***Варианты:***

разговор повторяется, если покупатель угадал краску, продавец говорит, сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок, изображавший краску, убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

### **ГОРЕЛКИ**

#### ***Задачи:***

учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

#### ***Содержание игры:***

дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям.

Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,

чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева, стремясь схватиться за руки). Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится Ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

***Правила:***

во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

**КОРШУН И НАСЕДКА**

***Задачи:***

учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

***Содержание игры:***

в игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка.

Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за насадкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

***Варианты:***

если детей много можно играть двумя группами.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ**

**ЛЯГУШКА И ЦАПЛЯ**

***Задачи:***

учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

***Содержание игры:***

в середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек.

Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

***Правила:***

перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

***Варианты:***

ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

**НЕ ПОПАДИСЬ**

***Задачи:***

учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

***Содержание игры:***

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

***Варианты:***

дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

**ВОЛК ВО РВУ**

***Задачи:***

учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

***Содержание игры:***

на середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой.

Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

***Варианты:***

ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.