

# Подвижные игры

для детей старшего

дошкольного возраста



## «Бег с капканом»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капканы». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, оббегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием. Цель: развитие быстроты, силы ног.

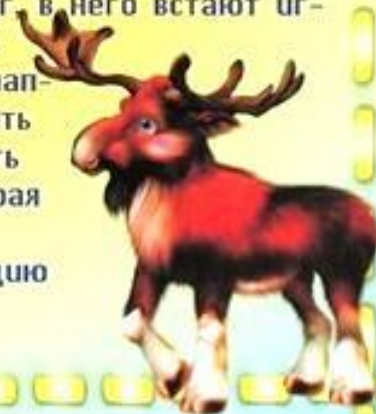
## «Бой медвежат»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг диаметром 2 метра. В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладонками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его коснуться земли или пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем. Цель: развитие силы, ловкости, координацию движений, внимания, волевых качеств.

## «Бой посей»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. Чертится круг, в него встают игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Задача проста и не проста – снять шапку у противника и не дать снять свою. Побеждает та команда, которая снимет больше шапок.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.





### «Быстрый олень»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг и от него на расстоянии 9-12 метров контрольная линия. По команде все участники двигаются в обход по начерченному кругу. По команде «шаг оленя» все участники идут по кругу, высоко поднимая бедро. По команде «поворот» происходит поворот кругом, и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысь» участники бегут по кругу с захлестыванием голени назад. По команде «на свои места» участники выполняют многоскоки (бег, прыжки) за контрольную линию. Игрок, пересекший контрольную линию последним, выбывает из игры.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.

### «Гонки на нартах»

Описание игры. Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Участники делятся на три команды по три человека. Выстраиваются на старте. Один игрок из команды берет нарты за веревку, второй садится на нарты, третий оказывает помощь, толкая нарты сзади или в спину сидящего на нартах. По сигналу ведущего экипажи бегут к ориентиру, огибают его и возвращаются обратно. Побеждает команда, которая придет к финишу первой.

Цель: развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины.



### «Важенка и оленята»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно обручи), в каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:



Бродит в тундре важенка,  
С нею оленята.  
Топают по лужам  
Оленята малые  
Терпеливо слушая  
Наставленья мамыны

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова « волк идет!» оленята и важеньки убегают в свои домики ( круги). Пойманных оленей волк уводит к себе.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости, сообразительности.

### «Звери и птицы»

Описание игры. Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно скопирует движение зверя или птицы.

Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.





### «Льдинки, ветер и мороз»

Описание игры. Участники встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: дзинь, дзинь» Делают хлопок на каждый на каждое слово: вначале в свои ладоши, затем в ладоши своего товарища.

Хлопают и говорят: «дзинь, дзинь» – пока не услышат сигнал «Ветер».

На этот сигнал дети разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз» дети возвращаются в пары и берутся за руки.

Цель: развитие координационных движений, быстроты, находчивости.

### «Куропатки и ягодки»

Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено.

Описание игры. Взявшись за руки, участники образуют круг. Это будет клетка. Внутри клетки 6–8 ягод, а снаружи 2 куропатки. Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, лёгким бегом). По свистку клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). Куропатки свободно вбегают в клетку стараясь поймать ягодку, (пойманную ягодку отводят в своё гнездо). Победителем становится та куропатка, которая поймала больше ягодок.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.



### «Повля оленей»

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на две команды. Одни – олени, другие пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Пови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Повить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но не могут вырываться из круга, если их замкнут, лучшими игроками считаются те игроки, которые были пойманы последними.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, находчивости.

### «Гонки на оленях»

Дети бегут парами (первый – олень, второй – каюр) между кочками (кубы), обегая дерево (стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.

### «Снежный лабиринт»

Дети надевают на ноги модели снегоступов, на спину охотничьи рюкзаки и идут между сугробами (кубы разных размеров) до стойки и так возвращаются обратно. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.





Подвижные игры имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития детей дошкольного возраста. Участие дошкольников в подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр, формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально. Дети учатся находить выход из критических ситуаций, быстро принимать решение и приводить их в исполнение, то есть дети перенимают важные качества необходимые им в будущей жизни. Игры стимулируют двигательную деятельность детей. Они помогают детям глубже воспринимать красоту родной природы. Через национальные игры воспитываются у детей чувства товарищества, дружбы, взаимопонимание. Вам предлагается примерный перечень национальных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.

### «Берегись охотника»

Описание игры. Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим. Цель: развитие скорости, быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

