КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР для дошкольников (5-7 лет)

Картотека подвижных игр.

Старшая группа.

1. «Мы весёлые ребята»
2. «Мышеловка»
3. «Карусель»
4. «Ловишки - перебежки»
5. «Хитрая лиса»
6. «Караси и щука»
7. «Бездомный заяц»
8. «Сделай фигуру»
9. «Уголки»
10. «Затейники»
11. «Гуси - лебеди»
12. «Ловишки» (с ленточками)
13. «Зима и лето»
14. «Мороз – красный нос»
15. «Коршун и наседка»
16. «Встречные перебежки»
17. «Пустое место»
18. «Ловишки»
19. «Парный бег»
20. «Краски»
21. «С кочки на кочку»
22. «Удочка»
23. «Не оставайся на полу»
24. «Кто скорее до флажка»
25. «Белки в лесу»
26. «Мяч водящему»
27. «Охотники и зайцы»

28. «Сбей кеглю»
29. «Школа мяча»
30. «Подбрось - поймай»
31. «Охотники и звери»
32. «Мяч через сетку»
33. «Попади в обруч»
34. «Серсо»
35. «Брось за флажок»
36. «Шарик с горки»
37. «Поймай мяч»
38. «Кольцебросы»
39. «Пожарные на учении»
40. «Медведи и пчёлы»

«Мы весёлые ребята»
Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

2 вариант.

Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными

видами бега.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,

развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели,

Всюду лезут вот напасть.

Берегитесь же плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети стоявшие в кругу опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг

«Карусель»

Цель: учить детей ходить и бегать с ускорением и замедлением темпа по кругу в соответствии с текстом. Развивать умение двигаться по кругу по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Ход игры:

Дети образуют круг, держась за шнур, правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым текстом:

«Еле, еле, еле, еле,

завертелись карусели,

а потом кругом, кругом,

всё бегом, бегом, бегом!»

после того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подаёт сигнал к изменению направления движения. Игроки поворачиваются кругом и перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит;

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!»дети останавливаются, кладут на землю шнур и расходятся по всей площадке.

2 вариант.

Дети держатся за руки, идут по кругу в одном направлении, затем в другом.

«Ловишки - перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую с увёртыванием, формировать умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне также проведена черта. Сбоку стоит Ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три – беги!»-дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. После 2-3 перебежек ловишку выбирают из самых ловких и быстрых детей, которые небыли пойманы.

2 вариант.

Дети перебегают разными видами бега.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Один ребёнок выбирается щукой, остальные 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 занять место за кем нибудь з играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

2 вариант

караси плавают не только в кругу но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага один от другого. Воспитатель просить всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг – за спинами детей и дотрагивается до одного из детей, который и становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них лиса - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Игроки три раза спрашивают с небольшими промежутками – сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят друг на друга.

Когда все игроки, в том числе и лиса в третий раз произнесут – хитрая лиса где ты? Хитрая лиса выпрыгивает в центр круга поднимает руку вверх и говорит- «Я здесь!» все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется.

2 вариант.

Можно выбрать 2-4 лисы, и бегать по площадке разными видами бега.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей бегать быстро, стараясь занять домик.
Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

Ход игры:

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

2 вариант.

Дети образуют круг взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

3 вариант

Дети стоят в кругах нарисованных на земле по сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

«Сделай фигуру»

Цель: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

Ход 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 получились интереснее, наиболее удачными.

2 вариант.

Можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«Уголки»

Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говори, Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

2 вариант. Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

«Затейники»

Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Ход игры:

Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

мы идём за шагом шаг.

Стой на месте1 дружно вместе

Сделаем вот так…»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, **быстроту.**

Ход игры:

На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Ловишки» (с ленточками)

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

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

2 вариант

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

«Зима и лето»

Цель: учить детей строится в 2 шеренги спиной друг к другу, быстро бегать, ловить свою пару. Развивать внимание, быстроту реакции.

Ход игры:

Стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной друг к другу. Одна шеренга – зима, другая – лето. По сигналу «Зима!» -игроки этой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару. Тоже по сигналу – «Лето!»

2 вариант

У каждого ребёнка мяч малого диаметра, по сигналу дети поворачиваются и бросают мяч в свою пару.

«Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с **захлёстом голени, боковой**

галоп. Ход 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.

2 вариант.

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, Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые, Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

«Коршун и наседка»

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

Ход 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 наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

«Встречные перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Ход игры:

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за лин7ичями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие»!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

2 вариант.

Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

«Пустое место»

Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные **стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.**

Ход игры:

Играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу,

и в окошечки гляжу,

к одному я подойду,

и тихонько постучу».

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?»

водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

2 вариант.

Водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«Ловишки»

Цель: учить бегать по площадке врассыпную с увёртыванием. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот кого Ловишка запятнал отходит в сторону.

2 вариант.

Ловишка не может ловить того кто успел присесть.

3 вариант.

Нельзя ловить того кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант.

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры:

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

2 вариант.

Бежать с захлёстом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Краски»

Цель: 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.

Ход игры:

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

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем 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.

2 вариант.

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.

«Кто сделает меньше прыжков»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

2 вариант.

Увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков)

«С кочки на кочку»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Ход игры:

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками. стараясь перебраться на берег. Тот кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

2 вариант.

Соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, **глазомер.**

Ход игры:

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

2 вариант.

Тех детей кого поймали выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

«Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается Ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт- «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы –скамейки, кубы, пеньки .Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка отходят в обусловленное место.

2 вариант.

Выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Пожарные на учении»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые стоящие в колонне. Следить за тем чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали .

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей. по условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Следить, чтобы с гимнаст. Стенки нужно слезать не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутые ноги.

«Кто скорее до флажка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

2 вариант

Вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Белки в лесу»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, не спрыгивая. Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса. Воспитывать интерес в к подвижным играм.

Ход игры:

Выбирается охотник, все остальные дети –белки они сидят на «деревьях» - гимнастической стенке, скамейках, доски положенные на крупные кубы. По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие, в это время охотник дотрагивается до них рукой. Пойманными считаются белки осаленные охотником, а также те которые остались на прежних местах, они отходят в домик к охотнику.

2 вариант.

Охотник пятнает белок мячом, можно выбрать 2-3 охотника.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры:

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

2 вариант.

Мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

2 вариант.

Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

2 вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.

- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Подбрось - поймай»

Цель: учить детей подбрасывать теннисный мяч и ловить его, прокатывать товарищу. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Ход игры:

Дети становятся в две шеренги, на расстоянии -3м. в одной шеренге у всех шарики. По сигналу дети одновременно подбрасывают шарик вверх и ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают тоже самое.

2 вариант.

Усложнение: при подбрасывании мяча выполнить хлопки, повернуться вокруг себя, бросать одной рукой ловить другой.

«Охотники и звери»

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот кого заденет мяч считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки мебняются ролями.

2 вариант мячей может быт 2-3.

«Мяч через сетку»

Цель: учить детей перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди и из-за головы и ловить его. Развивать ловкость, точность броска, глазомер.

Ход игры:

Дети (2-4) становятся по обе стороны сетки на расстоянии 1,5м., сетка натянута на 15см. выше поднятой руки ребёнка. Дети перебрасывают мяч через сетку друг другу из-за головы двумя руками, от груди двумя руками. Если играют четверо, то один ребёнок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его своему соседу, а тот бросает снова через сетку.

2 вариант.

В игру можно ввести счёт. На какой стороне мяч меньше падал на пол, та сторона выиграла.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

2 вариант.

Забрасывать мешочки двумя одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Серсо»

Цель: учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

2 вариант

При большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки в дать правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

2 вариант.

Можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Шарик с горки»

Цель: учить детей катать шарики от настольного тенниса с горки и бегать за ним, передавать эстафету.

Ход игры:

Из кубиков и дощечек устраивают 2-3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по 5-6 человек. Стоящие впереди берут по шарику, по сигналу воспитателя катят шарик с горки и бегут за ними. Догнав их возвращаются, передают шарик следующему игроку, а сами бегут в конец колонны. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задание.

«Поймай мяч»

Цель: учить детей ловить мяч на лету, подпрыгивая вверх.
Развивать ловкость, быстроты движений, выдержку.

Ход игры:

В игре участвуют трое детей. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ними. Если ему удалось поймать мяч, то он становится на место ребёнка бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

2 вариант.

Играть могут большее количество детей, тогда они становятся по кругу а водящий в центре. Игра продолжается как в 1 варианте.

«Кольцебросы»

Цель: учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

Ход игры:

Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

2 вариант.

Дети встают у второй линии и бросают кольца от туда.

3 вариант.

Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.