

**Подвижные игры  
с ползанием,  
лазанием  
(старшая группа)**

## С МЯЧОМ ПОД ДУГОЙ

Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.

Описание. На площадке на расстоянии 8 м одна от другой чертятся исходная и конечная линии. Посередине дистанции ставится 4—5 дуг (высота 40 см) или подвешивается на такой же высоте веревка. 4—5 детей встают у исходной линии на четвереньки. На земле перед каждым кладется набивной мяч (весом 1 кг). Дети ползут на четвереньках, толкая головой набивной мяч, подползают под дуги, доползают до конечной линии и встают, поднимая мяч над головой. Приносят мячи к исходной линии и кладут их перед следующими игроками.

## МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ

Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Описание. Гимнастическая стенка — улей, на противоположной стороне — луг, в стороне — берлога. Несколько детей — медведи, они в берлоге. Остальные — пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, и медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят — дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2—3 ребенка).

Правила: слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой.

## КТО СКОРЕЕ ЧЕРЕЗ ОБРУЧИ К ФЛАЖКУ (ПОГРЕМУШКЕ)

Цель: упражнять в пролезании в обруч снизу и сверху, развивать ловкость и быстроту движений.

Описание. 4—5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (погремушки, кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой—сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

## ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ

Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом (произвольно или чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая.

Описание. Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3-5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете навверху подвешен колокольчик. По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших

## ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ

Цель. Совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

Описание. Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете).

Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

## КОТЯТА И РЕБЯТА

Цель: закреплять умения детей лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек; действовать по сигналу.

Описание. Подгруппа детей изображает котят, остальные— их хозяева (у каждого 1—2 котенка). Котята на заборчике— на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке- «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают— просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут; «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила; по сигналу влезать и слезать любым способом; убежать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

## ПАСТУХ И СТАДО

Цель. Закреплять умение детей ползать на четвереньках в прямом направлении.

Описание. Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают палку и рожок. Стадо собирается на скотном дворе (специально отведенное место). Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит:

*Ранним-рано поутру*

*Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»*,

*А коровки в лад ему*

*Затянули: «Му-му-му!»*

На слова «Ту-ру-ру-ру!» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му!» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо, идет на зов пастуха. Пастух гонит стадо в поле (на другую сторону площадки), затем возвращаются обратно в «хлев».

## КРОЛИКИ

Цель. Закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10 см, развивать ловкость.

Описание. Дети — кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), — это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края пал землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно Подходит к клеткам и выпускает кроликов — они пролезают в обруч или под стулом, бегают и прыгают, на сигнал «кролики в клетки» возвращаются, пролезая в обруч.

*Правила:* кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.

## МЫШИ В КЛАДОВОЙ

Цель. Закреплять умение детей умение подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.

Описание. Дети— мышки находятся за чертой на одной стороне площадки — это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40. см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой.

*Правила:* подползать не задевая дугу или веревку; убежать по сигналу.

## ПРОПОЛЗИ В ТУННЕЛЬ

Цель. Продолжать учить детей ползать определенным способом (опираясь на колени и ладони, на ступни и ладони, не касаясь руками пола), не задевая препятствие.

Описание. Воспитатель ставит обруч ободом на пол, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.

## НЕ ОПОЗДАЙ!

Цель: Закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).

Описание. В один ряд поставлены 2-3 скамейки. Перед ними и за ними на расстоянии 3 м обозначены линии. 5-6 детей встают на четвереньки, ползут до скамеек, переползают через них и, встав, добегают до линии. Там поворачиваются, снова встают на четвереньки, ползут до скамеек, проползают под ними и бегут к исходной линии.

## ЭСТАФЕТА С ПОДЛЕЗАНИЕМ

Цель. Закреплять умение детей ползать по-пластунски, координируя движения рук и ног.

Описание. Дети стоят в двух колоннах. По сигналу выполняют ползание по-пластунски под гимнастической скамейкой (высота 20 см), доползают до ориентира и бегут обратно до колонны, передавая эстафету ладонью следующему.

Усложнения. Ориентиры разной высоты, менять способ лазания, увеличить дистанцию, выполнять задания с предметами в руках.

## КОТ И МЫШИ

Цель: упражнять в подлезании под препятствие условленным способом.

Описание. Дети— мышки находятся за чертой на одной стороне площадки — это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40см, 50см, 70см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). Водящий - кот спит в своем домике, а мышата идут к нему со словами:

Вышли мыши как-то раз  
Посмотреть который час  
Раз, два, три, четыре,  
Мыши дернули за гири...

(В этот момент мыши подходят к коту и даже могут его потрогать.) Вдруг раздался страшный звон. Побежали мыши вон. После слова вон кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

**Подвижные игры  
с прыжками  
(старшая группа)**

## ЛЯГУШКИ

Цель, Закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед и спрыгивать в глубину, отталкиваясь одновременно двумя ногами; мягко приземляться на обе ноги.

Описание, Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

«Вот лягушки по дорожке	прыгают вперед на двух ногах
Скачут, вытянув ножки,	
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,	
Скачут, вытянув ножки.	
Вот из лужицы на кочку,	влезают на бревна, пеньки,
Да за мушкою вприскок	скамейки
Ква-ква-ква, ква-ква-кеа,	
Да за мушкою вприскок	
Есть им больше неохота,	спрыгивают вниз
Прыг опять в свое болото»	

## ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Цель, Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Описание. Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями, В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст;

Зайки скачут: скок, скок, скок,  
На зеленый на лужок.  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают. Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

## ПРЫЖКОВАЯ ЭСТАФЕТА

Цель. Совершенствовать навыки детей в прыжках разного вида.

Описание. Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками; с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую — на левой. В конце продвижения дать задание — выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

## ДОСТАНЬ ДО МЯЧА

Цель: Закреплять умение детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь, сгибая ноги в коленях.

Описание. Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыгивает вверх 3—4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям.

У к а з а н и я к проведению. Вместо мяча воспитатель может держать в руках колокольчик, погремушку, В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча, колокольчика так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка.

## ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

Цель: закрепить умение спрыгивать с возвышенности на полусогнутые ноги.

Описание. На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала - «нора» лисы. Все свободное место – это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает двух-трех кур, выбирается другая «лиса».

## КТО БОЛЬШЕ СОБЕРЕТ ЛЕНТ

Цель. Закреплять умения детей прыгать на двух ногах вверх, энергично отталкиваясь двумя ногами. Развивать ловкость, координацию движений. Описание. На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

## НЕ ЗАМОЧИ НОГ

Цель: закрепить умение детей прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на обе ноги.

На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек (шириной 30-40 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 50-70, см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».



## КЛАССЫ

Цель. Развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Описание. На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д.

Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек начиная с первой клетки.

Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (иди плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра закапчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

## НЕ ЗАДЕНЬ

Цель: закреплять умение детей легко перепрыгивать веревку на двух ногах, мягко приземляясь на обе ноги.

Описание. На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивать, не задевая веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

## КТО СКОРЕЕ ПО ДОРОЖКЕ

Цель. Закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, не выходя за пределы дорожки.

Описание. Из палочек, шишек, камешков, льдинок выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 5-6 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.

Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

## ЛЯГУШКИ В БОЛОТЕ

Цель. Закреплять умение детей прыгать в длину с места, мягко приземляясь на обе ноги. Продолжать отрабатывать технику прыжка в длину с места.

Описание. На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон— берега, на них на расстоянии 50—60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говоря:

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

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, повить лягушек можно па кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

## ПТИЧКИ И КОШКА

Цель. Закреплять умения детей спрыгивать на обе ноги, мягко сгибая йоги в коленях, прыгать вверх на двух ногах.

Описание. 3—4 детей изображают птичек, остальные— птенчики, один ребенок—кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях— скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20—30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле.

Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья — залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц.

Правила. Птенцы вылетают только по зову птицы; лети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

## УДОЧКА

Цель: упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами в прыжках на месте, развивать ловкость, быстроту реакции.

Описание. Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

## НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ

Цель: упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами в прыжках на возвышение, умении мягко приземлять на полусогнутые ноги при спрыгивании с возвышения.

Описание. Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. Вместе с ловишкой они ходят, бегают, прыгают (музыкальное сопровождение), на сигнал «Лови!» все убегают от ловишки, взбираясь на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих.

Правила: дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в сторону. Нельзя ловить детей, успевших встать на возвышение; когда ловишка далеко, можно спрыгивать и перебегать на другое возвышение.

## С КОЧКИ НА КОЧКУ

Цель. Закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, отталкиваясь одной или двумя ногами в зависимости от расстояния между кочками.

Описание. На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

## КТО ЛУЧШЕ ПРЫГНЕТ

Цель. Совершенствовать навыки детей в прыжках попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу над коленом вперед.

Описание. По площадке разложены обручи. Дети делятся на две команды. Задача каждой команды - перепрыгнуть из обруча в обруч с одной ноги на другую. Обрато вернуться бегом. Выигрывает команда, которая лучше выполнит прыжки из обруча в обруч, не задев их ногами.

## **КТО МЕНЬШЕ СДЕЛАЕТ ПРЫЖКОВ**

Цель. Закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь на обе ноги.

Описание. На площадке обозначают две линии на расстоянии 5—6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Для этого необходимо сильнее оттолкнуться, приземление выполнить мягко и тут же начинать отталкивание для следующего прыжка.

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

## **ДОБЕГИ И ПРЫГНИ**

Цель: упражнять в энергичном отталкивании от земли одной ногой в прыжках вверх.

Описание. Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10м от них начерчена полоса шириной 30-40см. По сигналу воспитателя дети быстро бегут вперед. Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет вперед-вверх.

Правила: прыгать вверх только с полосы, толкаясь одной ногой.

## **НЕ ПОПАДИСЬ**

Цель: закрепить технику прыжка в длину с места, развивать ловкость, быстроту реакции.

Описание. Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

## **ПОПРЫГУНЧИКИ**

Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

Описание. На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами; прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

**Подвижные игры  
с метанием  
(старшая группа)**

## КОЛЬЦЕБРОС

Цель: развивать меткость и ловкость, координацию движений, сноровку.

Описание. Игрок должен накинуть кольцо на стержень кольцеброса. Чем дальше колцеброс, тем сложнее выполнить задание.

## МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Цель: упражнять в перебрасывании мяча через сетку, ловле его

Описание. Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2м. в руках у каждого ребенка одной группы мяч. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

## СБЕЙ КЕГЛЮ

Цель. Совершенствовать навыки катания мяча в цель правой и левой рукой (по указанию воспитателя), развивать глазомер, меткость.

Описание. На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

*Правила:* катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

## СБЕЙ МЯЧ

Цель. Закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

Описание. На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м—вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу «сбей мяч» стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты—второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание а мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

## **ДОКАТИ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА**

Цель. Упражнять детей в катании обруча в определенном направлении, не давая ему упасть; развивать координацию движений, ловкость.

Описание. Дега с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. Д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше.

## **КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК**

Цель. Развивать навыки метания вдаль правой и левой рукой, ловкость, координацию движений.

Описание. 5—6 детей стоят на одной стороне площадки на начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с леском. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

## **ЛОВИ - БРОСАЙ**

Цель. Закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.

Описание. Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.

## **ПОПАДИ В МЯЧ (БРОСЬ ЗА ФЛАЖОК, ПОПАДИ В ОБРУЧ)**

Цель. Закрепить навыки детей метания в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать меткость, воспитывать радость победы.

Описание. Посередине снежной площадки на линии два волейбольных мяча. На другой стороне площадки обозначена черта. Двое детей, взяв по 2—3 снежка, стараются попасть в мяч и закатить его дальше, за черту. Выигрывает сделавший это первым.

Правила: бросать в мяч можно любым способом; если снежок после броска остался цел, его можно использовать снова.

## ПОДБРОСЬ ПОВЫШЕ

Цель. Совершенствовать навыки детей в бросании мяча вверх мягкими движениями кисти не менее 3-4 раз подряд; ловить его двумя руками, не прижимая к груди; развивать координацию движений, ловкость.

Описание. Один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

## ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ

Цель: развивать меткость при метании в движущуюся цель.

Описание. С помощью считалки выбирается «охотник», остальные дети – «зайцы». На одной стороне зала – дом «охотника», на другой – дом «зайцев». Под начало музыки выходит «охотник» ищет следы «зайцев», затем возвращается к себе. «Зайцы» выскакивают из дома и прыгают по всей площадке на двух ногах в разных направлениях. По команде: «Охотник!» «зайцы» убегают к себе в дом, а «охотник» бросает маленькие мячи в «зайцев». Тот, в кого «охотник» попал мячом, выбывает из игры и уходит в дом «охотника». Игра повторяется с новым «охотником». Отмечается самый меткий «охотник», с большинством подбитых «зайцев».

## МЯЧ ВОДЯЩЕМУ

Цель. Совершенствовать навыки детей в перебрасывании мяча друг другу снизу, умении ловить мяч, не прижимая его к груди. Развивать ловкость, быстроту движений.

Описание. Дети распределяются на 2—3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уро-нивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.



## МЯЧ СРЕДНЕМУ

Цель. Закреплять умения детей перебрасывать мяч друг другу снизу (из-за головы) на расстоянии 3-4 м. Развивать меткость, быстроту движений, ловкость, умение рассчитывать силу броска мяча.

Описание. Играющие образуют 3—4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок.

## ШКОЛА МЯЧА

Цель. Совершенствовать умение детей действовать с мячом разными способами. Развивать ловкость, быстроту движений.

Описание. Необходимо команды построить в колонны по одному, у направляющих в руках большой надувной мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. Первый игрок по сигналу ударяет мяч о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т. д. Когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, закончившая все задания первой и с меньшим количеством ошибок.

*1-е задание:*

- а) бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- б) бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- в) бросить мяч о пол и поймать его левой рукой;
- г) бросить мяч о пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой.

*2-е задание:* повторить 1-е задание два раза подряд.

*3-е задание:* повторить 1-е задание три раза подряд.

## МЯЧ СКВОЗЬ ОБРУЧ

Цель: упражнять в умении перебрасывать мяч друг другу через обруч, развивать ловкость.

Описание. Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Правила: мяч должен пролетать в обруч, если пройдет мимо или игрок его не поймает, бросок следует повторить.

## ЛОВИШКИ С МЯЧОМ

Цель: закрепить умение перебрасывать мяч друг другу точно согласуя движения с ритмом произносимых слов, развивать ловкость.

Описание. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

Раз, два, три —мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть —вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

*Правила:* тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

## КАТИ В ЦЕЛЬ

Цель: закрепить технику метания мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.

Описание. Между деревьями натягивается веревка, на нее на проволочках низко над землей подвешены квадраты из плотного картона или фанеры (можно использовать старые фанерки от лото). Расстояние между квадратами 20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3—4 см от веревки и по сигналу катят мяч или шарик в цель. Идут за мячами, катят еще раз, после чего передают следующим.

*Правила:* катить от исходной линии по сигналу; большой мяч толкать двумя руками, маленький — поочередно правой и левой рукой.

**Подвижные игры  
с бегом  
(старшая группа)**

## **МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА**

Цель. Закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу.

Описание. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находился ловишка.

Дети говорят:

«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

## **СОВУШКА**

Цель. Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях с выполнением движений, развивать равновесие.

Описание. Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

## **У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ**

Цель. Закреплять умение детей ходить и бегать в одном направлении, не сталкиваясь друг с другом, убегать по окончании слов.

Описание. Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне — медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

«У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
Медведь рычит,  
Он на нас сердит».

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом. Пойманного ребенка медведь отводит к себе в берлогу. Игра возобновляется. После того, как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь.

## ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ

Цель. Закреплять умение детей бегать по всей площадке врассыпную, не сталкиваясь; учить реагировать на сигнал; развивать внимание.

Описание. По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

## ЛОВИШКИ

Цель: Закреплять умение детей уворачиваться при беге врассыпную.

Описание. Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 играющих, выбирается новый ловишка.

## ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Цель. Совершенствовать умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки. Развивать ловкость.

Описание. На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце; стоит пастух, сбоку от дома — логово волка. Остальное место площадки — луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу.

П а стух: Гуси, гуси!

Гуси. Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух, Так летите!

Гуси. Нам нельзя,

Серый полк под горой

Не пускает нас домой...

Пастух: Так летите, как хотите.

Только крылья берегите!

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

*Правила:* пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначается новый волк и пастух.

*Усложнение:* волк должен подлезть под дугу или в обруч.

## БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Цель. Упражнять детей в беге с увертыванием, развивать ловкость, внимательность.

Описание. Игроки разделяются на группы по 3 — 5 человек. Выбирают двоих водящих. Группы образуют кружки и размещаются в равных местах площадки на расстоянии 2-4 м. В каждом кружке - «норе» - первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих «охотник», другой — «заяц», не имеющий норы (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков.

Ведущий дает команду для начала игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» убегает, а на «три» «охотник» бросается его ловить. «Заяц» бежит вокруг игроков. Он может, спасаясь от «охотника», забежать в любую «нору» (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда «заяц» находившийся там, выберет, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотник» поймал «зайца», то они меняются ролями.

После того как первые номера «зайцев» побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать «зайцами» вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся «зайцами» третьи номера и т. д.

Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в «нору», он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. Побеждают зайцы, которых ни разу не поймали. Правилами предусмотрено, что охотник может ловить «зайца» только вне логова. Пробежать «зайцам» через «нору» нельзя. Если «заяц» вбежал в «нору», он должен там остаться. Как только «заяц» вбежал в «нору», находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок не должны мешать «зайцам» вбегать и убегать.

## ХИТРАЯ ЛИСА

Цель. Совершенствовать навыки детей быстро реагировать на сигнал, развивать максимальный темп бега, действовать по сигналу.

Описание. Дети идут по кругу приставными шагами, руки за спиной, произнося:

*Ходит-бродит      вдоль      села*

*Плутовка - рыжая лиса.*

*Как ее нам увидеть?*

*Лап плутовки избежать?*

Воспитатель незаметно кладет в руки какого-нибудь ребенка в круге маленький шарик, и после этого ребенок становится лисой. Дети хором произносят:

- Хитрая лиса, где ты?

Хитрая лиса выбегает в центр, показывает шарик и говорит: «Я здесь!»

Играющие разбегаются по площадке, лиса их ловит, дотрагиваясь до убегающего рукой. «Осаленные» дети превращаются в лисят и становятся в середину зала.

Победителем считается лиса, «осалившая» большее число играющих.

## МЫШЕЛОВКА

Цель. Закреплять умение детей бегать в ограниченном пространстве, не сталкиваясь. Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу.

Описание. Играющие делятся на две неравные подгруппы: меньшая (примерно одна треть играющих) образует круг-мышеловку, остальные — мыши находятся за кругом. Играющие — мышеловка — берутся за руки и ходят по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, все поели.  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки.  
Переловим всех сейчас!»

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «хлоп!» дети опускают руки — мышеловка захлопнулась.

Правила: мыши не должны стоять в кругу или вне его; не успевшие выбежать по сигналу считаются пойманными и встают в круг — мышеловку.

## КАРАСИ И ЩУКА

Цель. Закреплять умение детей бегать в быстром темпе по ограниченной площади, уворачиваться. Развивать ловкость.

Описание. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3— 4 повторений подсчитывают пойманных карасей; лети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

## ПУСТОЕ МЕСТО

Цель. Совершенствовать навыки детей быстро реагировать на сигнал, развивать максимальный темп бега.

Описание. Играющие образуют круг. Водящий бежит по внешней стороне круга. Он дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Каждый стремится занять первым свободное место в круге. Прибежавший вторым продолжает водить.

Побеждает игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т. е. все время занимал место первым.

## ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Цель: развивать скорость бега.

Описание. Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт — помощник!  
Спорт — здоровье!  
Спорт — игра!  
Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

*Правила:* побеждают те, кто в числе первых трек пересек линию финиша.

*Усложнение:* победителей выстраивать на 1—2 шага дальше от линии старта.

## НАДИ СВОЕ МЕСТО

Цель: развивать скорость бега, ловкость, внимательность.

Описание. Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

*Правила:* вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.

## ЛОШАДКИ

Цель: закрепить умение действовать по сигналу, согласовывать свои действия с действиями партнера в беге парами.

Описание. Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая — лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади — в конюшне. Воспитатель — сторож.

Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слова «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади—высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом» бегут, на сигнал «галопом!» скачут, на сигнал «врассыпную» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слова «тпру» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

*Правила:* менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

*Усложнение:* добавить ходьбу по доске или бревну» в горку и с горки.



**Подвижные игры  
на развитие  
функции равновесия  
(старшая группа)**

## ПОСАДИМ РАССАДУ И СОБЕРЕМ УРОЖАЙ

Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры, формировать правильную осанку.

Описание. 3—4 играющих стоят перед скамейками, в руках у них корзинки или ведерки с мешочками (кубиками, колечками). Идут по скамейке, наклоняясь и раскладывая предметы на скамейке. Дойдя до конца, сходят или спрыгивают, идут обратно и отдают корзинки следующему играющему. Те по сигналу также идут по скамейке, но уже собирают предметы.

*Правила:* предметы брать из корзинки по одному; класть предметы примерно через два шага, положив или взяв предмет, выпрямиться.

## ШАГАЙ ЧЕРЕЗ КОЧКИ

Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры.

Описание. Играющие становятся в 3-4 звена перед скамейками. На скамейках положено по три кубика (высота 20 см) или набивных мяча. Дети идут по скамейкам, перешагивая через них. Для того чтобы ребята не проносили ногу стороной; посередине верхней стороны кубика наносится краской полоса (или наклеивается изоляционная лента).

*Правила:* переносить ногу, придерживаясь середины кубика, хорошо сгибать ногу в колене.

## БЕГОМ ПО ГОРКЕ

Цель: развивать функцию равновесия при беге по наклонной площади.

Описание. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20—15 см), бревну, земляной и снежной горке, ограниченной флажками (палочками).

## РАЗойДИСЬ – НЕ УПАДИ!

Цель: развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры.

Описание. Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг да друга, и продолжают движение.

## ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ

Цель: развивать равновесие при ходьбе с закрытыми глазами.

Описание. Дети встают по кругу, взявшись за руки. В центре двое водящих. Одному из них завязывают глаза — это жмурка. Другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком бежит внутри круга и звонит. Жмурка пытается его догнать.

*Правила:* бегающий звонит не все время; если жмурка долго не может поймать надо сменить обоих.

## ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ

Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры.

Описание. Дети выполняют задания на гимнастической скамейке:

- а) пройти на носках, хорошо вытянувшись, руки за головой, смотреть прямо на конец скамейки;
- б) пройти по скамейке, выполнив после 2—3 шагов и перед концом скамейки повороты на 360 градусов;
- в) стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу;
- г) стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге.

## КТО ДОЛЬШЕ НЕ УРОНИТ

Цель: развивать статическое равновесие.

Описание. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.

*Правила:* мешочки кладут по сигналу и стоят, не придерживая их рукой: тот, кто уронил мешочек, выходит из игры.

## СОВУШКА

Цель: развивать статическое равновесие.

Описание. Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.

*Правила:* останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене; на носках; образовав пары; поставив стопы па одну линию (пятку одной ноги к носку другой).

## ДРУЖНЫЕ ПАРЫ

Цель: развивать устойчивое равновесие.

Описание. Дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону (5 с). По другому сигналу останавливаются и после короткой передышки кружатся в другую.