|  |
| --- |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ, НАРОДНЫЕ ИГРЫ**  **ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**  (рекомендованные программой «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»  под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) |
| **«ЛОВИШКИ» (с ленточками)**  **(старшая группа)**  **Задачи:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.  **Описание 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. |

|  |
| --- |
| **«УГОЛКИ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.  **Описание игры:** Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит»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.  **Варианты:** 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. |
| **«ПАРНЫЙ БЕГ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.  **Описание 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.  **Варианты:** бежать с захлёстом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира. |

|  |
| --- |
| **«МЫШЕЛОВКА» (старшая группа)**  **Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.  **Описание:** Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.  ***Правила:*** *лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».*  **Варианты**: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку. |
| **«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **Описание:** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игрокуи 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.  **Варианты**: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега. |
| **«ГУСИ - ЛЕБЕДИ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.  **Описание:** 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.   |  |  | | --- | --- | | ***Герои*** | ***Слова и действия героев*** | | **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. |
| **«СДЕЛАЙ ФИГУРУ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.  **Описание:** 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.  **Варианты:** можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры. |

|  |
| --- |
| **«КАРАСИ И ЩУКА» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **Описание**: 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 из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.  **Варианты:** караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки. |
| **«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.  **Описание**: 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.  **Варианты:** Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный. |

|  |
| --- |
| **«ХИТРАЯ ЛИСА» (старшая группа)**  **Задачи:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.  **Описание:** играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.  **Правила:** лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.  **Варианты**: Выбираются 2 лисы. |
| **«ПУСТОЕ МЕСТО» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.  **Описание:** 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.  **Варианты** водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место. |

|  |
| --- |
| **«ЗАТЕЙНИКИ» (старшая группа)**  **Задача:** учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.  **Описание 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 месте 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.  **Правила:** точновыполнять движения за затейником. |
| **«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ» (старшая группа)**  **Задачи:** развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.  **Описание игры:** из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.  **Правила:**   * охотник может ловить зайца только вне логова. * Пробегать зайцам через логово нельзя. * Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. * Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. * Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать. |

|  |
| --- |
| **«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ» (старшая группа)**  **Задачи:** 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.  **Описание 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.  **Варианты:** выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал. |
| **«КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ПРЫЖКОВ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.  **Описание 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.  **Варианты:** Увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков) |
| **«УДОЧКА» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусог7нутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.  **Описание 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.  **Варианты:** тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие. |

|  |
| --- |
| **«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (старшая группа)**  **Задачи:** 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.  **Описание 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.  **Варианты:** соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото». |
| **«КРАСКИ» (старшая группа)**  **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.  **Описание 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.*  *-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.  **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. |

|  |
| --- |
| **«КТО СКОРЕЕ ДОБЕРЁТСЯ ДО ФЛАЖКА» (старшая группа)**  **Задачи:** 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.  **Описание 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.  **Варианты:** вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром. |
| **«МЕДВЕДЬ И ПЧЁЛЫ» (старшая группа)**  **Задачи:** 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.  **Описание 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.  **Правила:** с гимнастической стенки нужно слезать, а не спрыгивать, не пропуская реек. |

|  |
| --- |
| **«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНЬЕ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.  **Описание 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 . |
| **«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.  **Описание 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.  **Варианты:** охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча. |

|  |
| --- |
| **«БРОСЬ ФЛАЖОК» (старшая группа)**  **Задачи:** 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.  **Описание 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.  **Варианты:** можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием. |
| **«ПОПАДИ В ОБРУЧ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.  **Описание 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.  **Варианты:** забрасывать мешочки двумя одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях. |

|  |
| --- |
| **«СБЕЙ КЕГЛЮ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.  **Описание 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.  **Варианты:**   1. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой. 2. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д. |
| **«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.  **Описание 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!»  **Варианты:** мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч. |

|  |
| --- |
| **«ШКОЛА МЯЧА» (старшая группа)**  **Задачи:** закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.  **Описание 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. |
| **«СЕРСО» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.  **Описание 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.  **Варианты:** при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м. |
| **«ЭСТАФЕТА ПАРАМИ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.  **Описание игры:**  дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.  **Варианты:** дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями |

|  |
| --- |
| **«ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ» (старшая группа)**  **Задачи:** продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.  **Описание:** дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.   1. Пройти по бревну. 2) Пролезть под дугами. 3) Прыжки из обруча в обруч.   **Правила:** следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца. |
| **«ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕВ КЕГЛЮ» (старшая группа)**  **Задачи:** продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.  **Описание:** участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.  **Правила:** если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. |
| **«ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО» (старшая группа)**  **Задачи:** продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.  **Описание:** команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо. |

|  |
| --- |
| **«КТО СКОРЕЕ ПРОПОЛЗЁТ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ?»**  **(старшая группа)**  **Задачи:** 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.  **Описание 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.  **варианты**: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром. |
| **«КОРШУН И НАСЕДКА»**  **(старшая группа)**  **Задачи:** учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.  **Описание 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.  **Варианты**: если детей много можно играть двумя группами. |

|  |
| --- |
| **«ДВА МОРОЗА» (старшая группа)**  **Задачи:** 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.  **Описание игры:** на противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – 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, Я Мороз - Синий нос.*  *Два мороза удалые, Кто из вас решится*  *Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?* |
| **«ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!» (старшая группа)**  **Описание игры:** Количество игроков: четное. Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают: *Гори, гори ясно, Чтобы не погасло! Глянь на небо, Птички летят, Колокольчики звенят: — Дин - дон, дин - дон, Выбегай скорее вон!* По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат: *Раз, два, не воронь, А беги, как огонь!* «Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удается взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т. е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОГЛАВЛЕНИЕ** | | |
| ***с бегом:***   * «Ловишки» * «Уголки» * «Парный бег» * «Мышеловка» * «Мы весёлые ребята» * «Гуси – лебеди» * «Сделай фигуру» * «Караси и щука» * «Хитрая лиса» * «Встречные перебежки»» * «Пустое место» * «Затейники» * «Бездомный заяц» * «Два Мороза» | ***С прыжками:***:   * «Не оставайся на полу» * «Кто сделает меньше прыжков?» * «Удочка» * «С кочки на кочку» * «Краски»   ***С лазаньем и ползаньем:***   * «Кто скорее доберётся до флажка?» * «Медведь и пчёлы» * «Пожарные на ученье»   ***Народные игры:***   * «Гори, гори ясно!» * «Коршун и наседка» | ***С метанием:***   * «Охотники и зайцы» * «Брось флажок» * «Попади в обруч» * «Сбей кеглю» * «Мяч водящему» * «Школа мяча» * «Серсо» * «Кольцебросы»   ***Эстафеты:***   * «Эстафета парами» * «Дорожка препятствий» * «пронеси мяч, не задев кеглю» * «Забрось мяч в кольцо»   ***С элементами соревнования:***   * «Кто скорее проползёт через обруч к флажку?» |
| **«КОЛЬЦЕБРОСЫ» (старшая группа)**  **Задачи:** учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.  **Описание 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.  **Варианты**:   * Дети встают у второй линии и бросают кольца. * Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров. | | |