

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с № 9

Заверяю  
Заведующий МБДОУ с № 9  
Олейникова Н.А.  
2017г.



Картотека подвижных игр  
для старшего дошкольного возраста

Подготовила воспитатель:  
Морозова Людмила Александровна

2017г.

### «Зеркало»

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры:

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (*расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.*). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику. Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

### «Пять шагов»

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Ход игры:

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (*женское или мужское в зависимости от задания*). Отмечаются игроки, которые справились с заданием. Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

### «Эхо»

Цель игры: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, умение управлять своими эмоциями и действиями.

Ход игры:

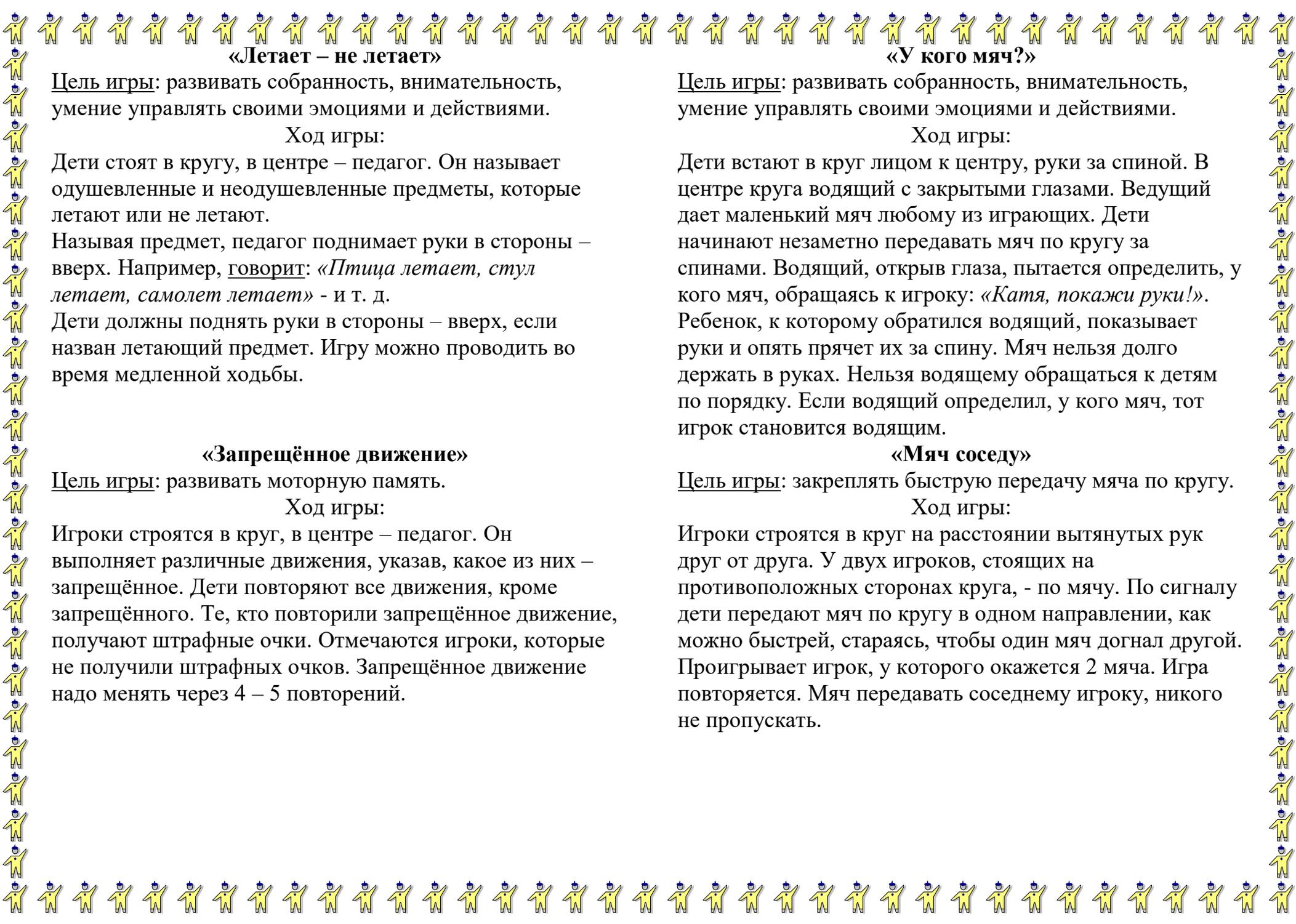
Игроки встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (*поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т. п.*). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т. д., пока все дети не назовут свои имена.

### «Поменяться местами»

Цель игры: развивать внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями.

Ход игры:

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п. Например, инструктор говорит: «*Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед*». Дети меняются местами и т. д. Игра проводится 3-4 минуты.



### «Летает – не летает»

Цель игры: развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

Называя предмет, педагог поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «*Птица летает, стул летает, самолет летает*» - и т. д.

Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет. Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

### «Запрещённое движение»

Цель игры: развивать моторную память.

Ход игры:

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

### «У кого мяч?»

Цель игры: развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями.

Ход игры:

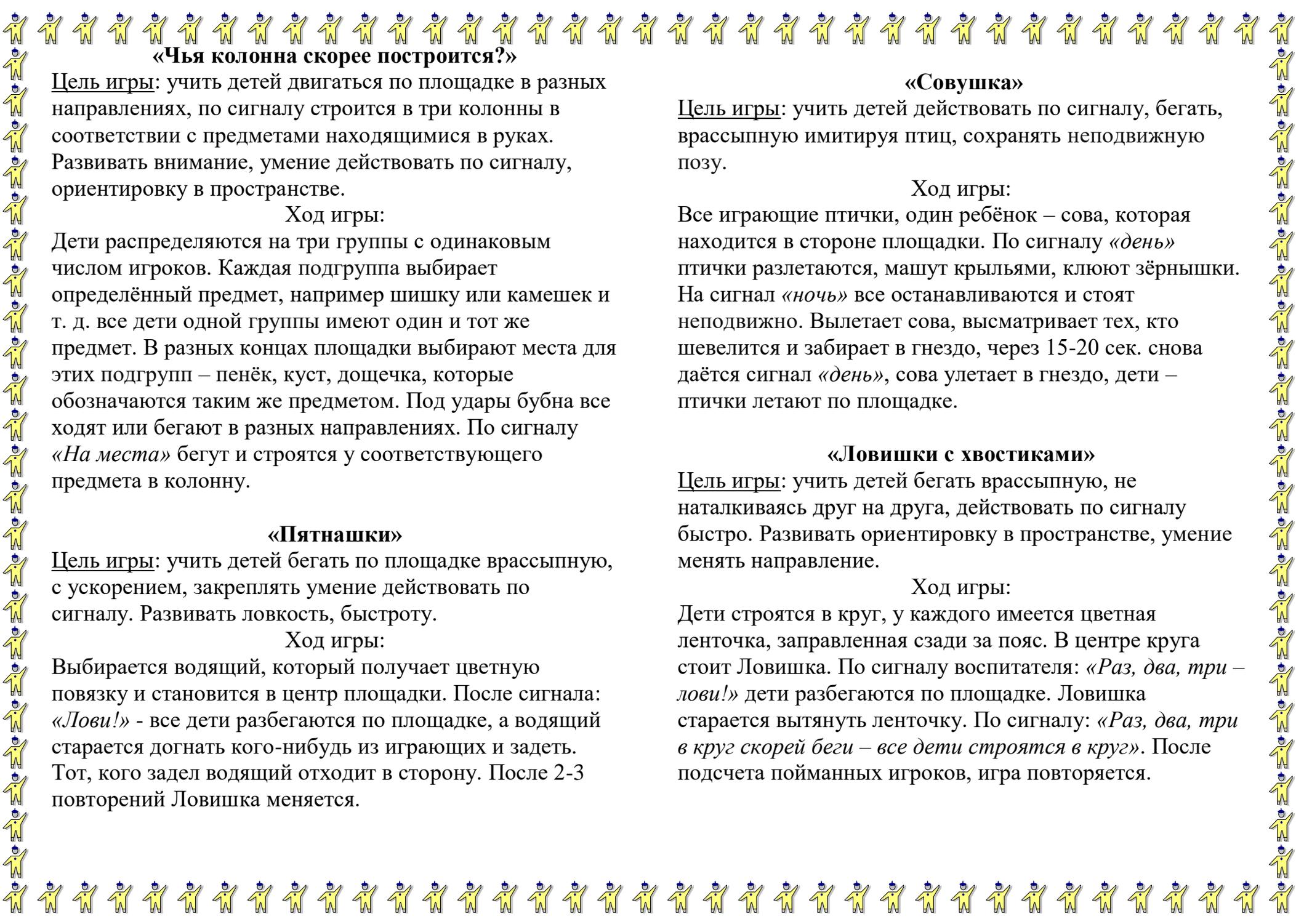
Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «*Катя, покажи руки!*». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

### «Мяч соседу»

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Ход игры:

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.



### «Чья колонна скорее построится?»

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

Ход игры:

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

### «Пятнашки»

Цель игры: учить детей бегать по площадке враспынную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «*Лови!*» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и задеть. Тот, кого задел водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

### «Совушка»

Цель игры: учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу.

Ход игры:

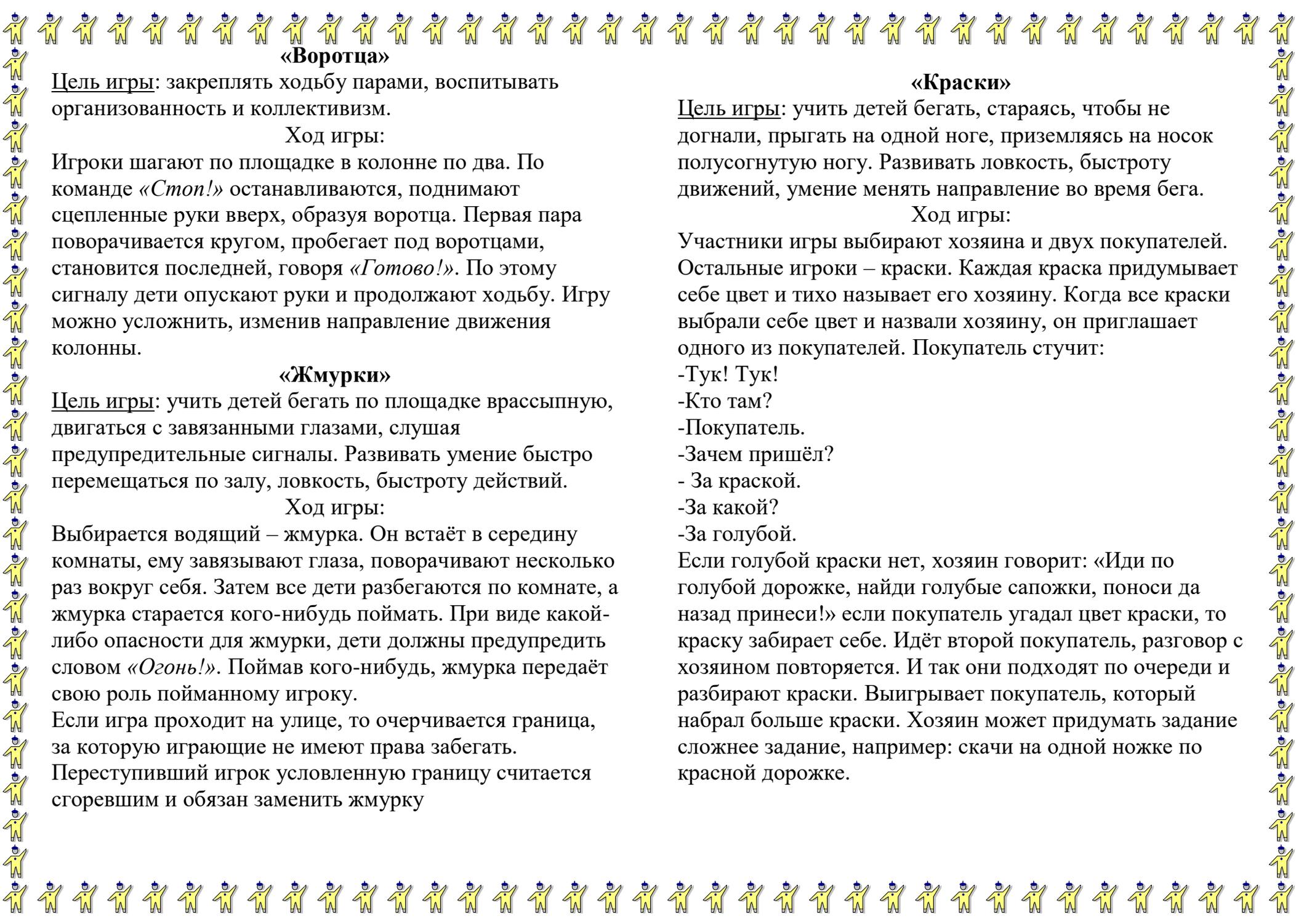
Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «*день*» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «*ночь*» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо, через 15-20 сек. снова даётся сигнал «*день*», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

### «Ловишки с хвостиками»

Цель игры: учить детей бегать враспынную, 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 игроков, игра повторяется.



### «Воротца»

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Ход игры:

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «*Стоп!*» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «*Готово!*». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу. Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

### «Жмурки»

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

Ход игры:

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

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

### «Краски»

Цель игры: 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 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.

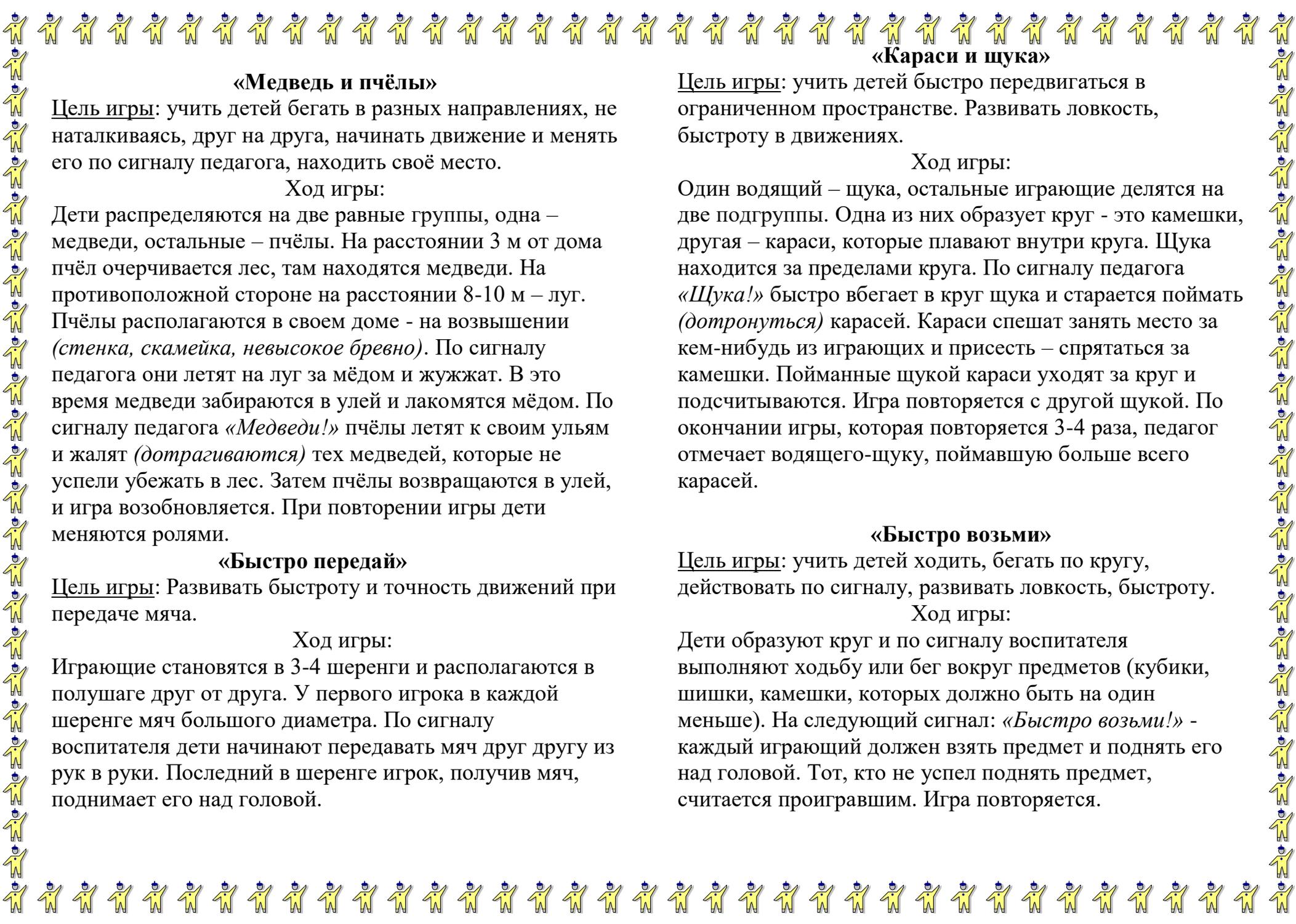
-Зачем пришёл?

- 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.



### «Медведь и пчёлы»

Цель игры: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу педагога, находить своё место.

Ход игры:

Дети распределяются на две равные группы, одна – медведи, остальные – пчёлы. На расстоянии 3 м от дома пчёл очерчивается лес, там находятся медведи. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м – луг. Пчёлы располагаются в своем доме - на возвышении (*стенка, скамейка, невысокое бревно*). По сигналу педагога они летят на луг за мёдом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся мёдом. По сигналу педагога «*Медведи!*» пчёлы летят к своим ульям и жалят (*дотрагиваются*) тех медведей, которые не успели убежать в лес. Затем пчёлы возвращаются в улей, и игра возобновляется. При повторении игры дети меняются ролями.

### «Быстро передай»

Цель игры: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход игры:

Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой.

### «Караси и щука»

Цель игры: учить детей быстро передвигаться в ограниченном пространстве. Развивать ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:

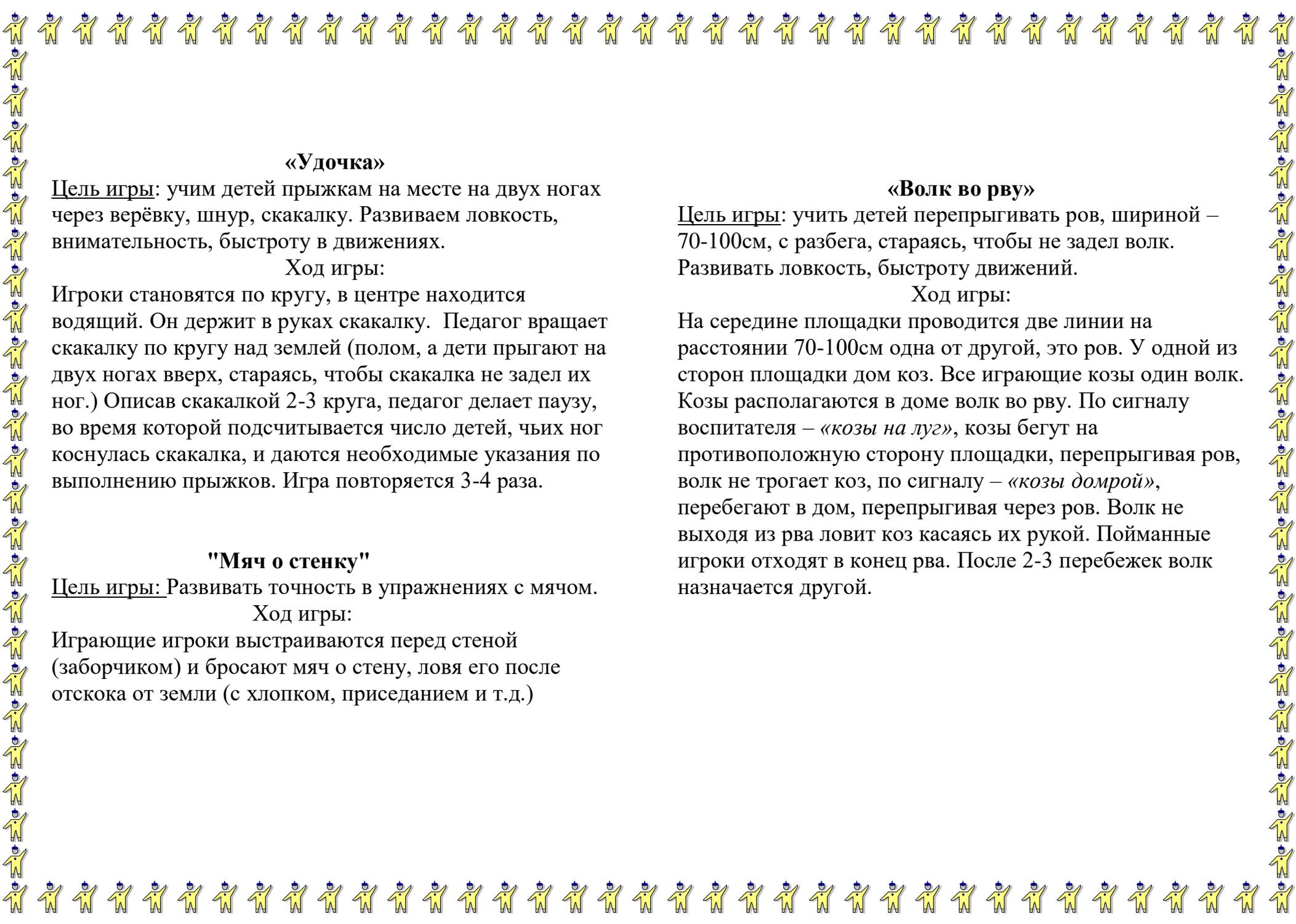
Один водящий – щука, остальные играющие делятся на две подгруппы. Одна из них образует круг - это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу педагога «*Щука!*» быстро вбегает в круг щука и старается поймать (*дотронуться*) карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть – спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры, которая повторяется 3-4 раза, педагог отмечает водящего-щуку, поймавшую больше всего карасей.

### «Быстро возьми»

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

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, которых должно быть на один меньше). На следующий сигнал: «*Быстро возьми!*» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.



### «Удочка»

Цель игры: учим детей прыжкам на месте на двух ногах через верёвку, шнур, скакалку. Развиваем ловкость, внимательность, быстроту в движениях.

Ход игры:

Игроки становятся по кругу, в центре находится водящий. Он держит в руках скакалку. Педагог вращает скакалку по кругу над землей (полом, а дети прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы скакалка не задел их ног.) Описав скакалкой 2-3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается число детей, чьих ног коснулась скакалка, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 3-4 раза.

### "Мяч о стенку"

Цель игры: Развивать точность в упражнениях с мячом.

Ход игры:

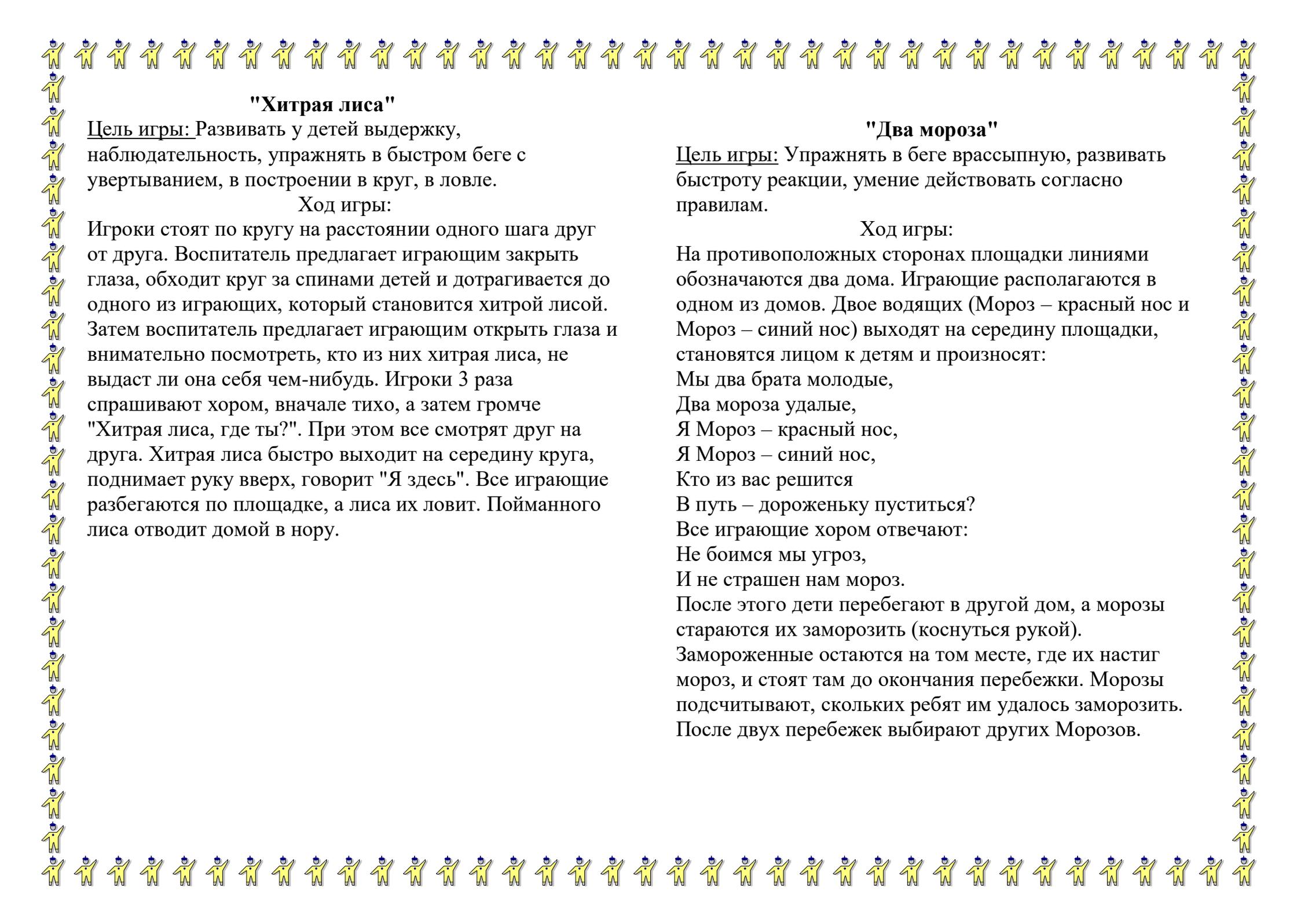
Играющие игроки выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.)

### «Волк во рву»

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

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «*козы на луг*», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «*козы домрой*», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.



## "Хитрая лиса"

Цель игры: Развивать у детей выдержку, наблюдательность, упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход игры:

Игроки стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и 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. Игроки 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем 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.

## "Два мороза"

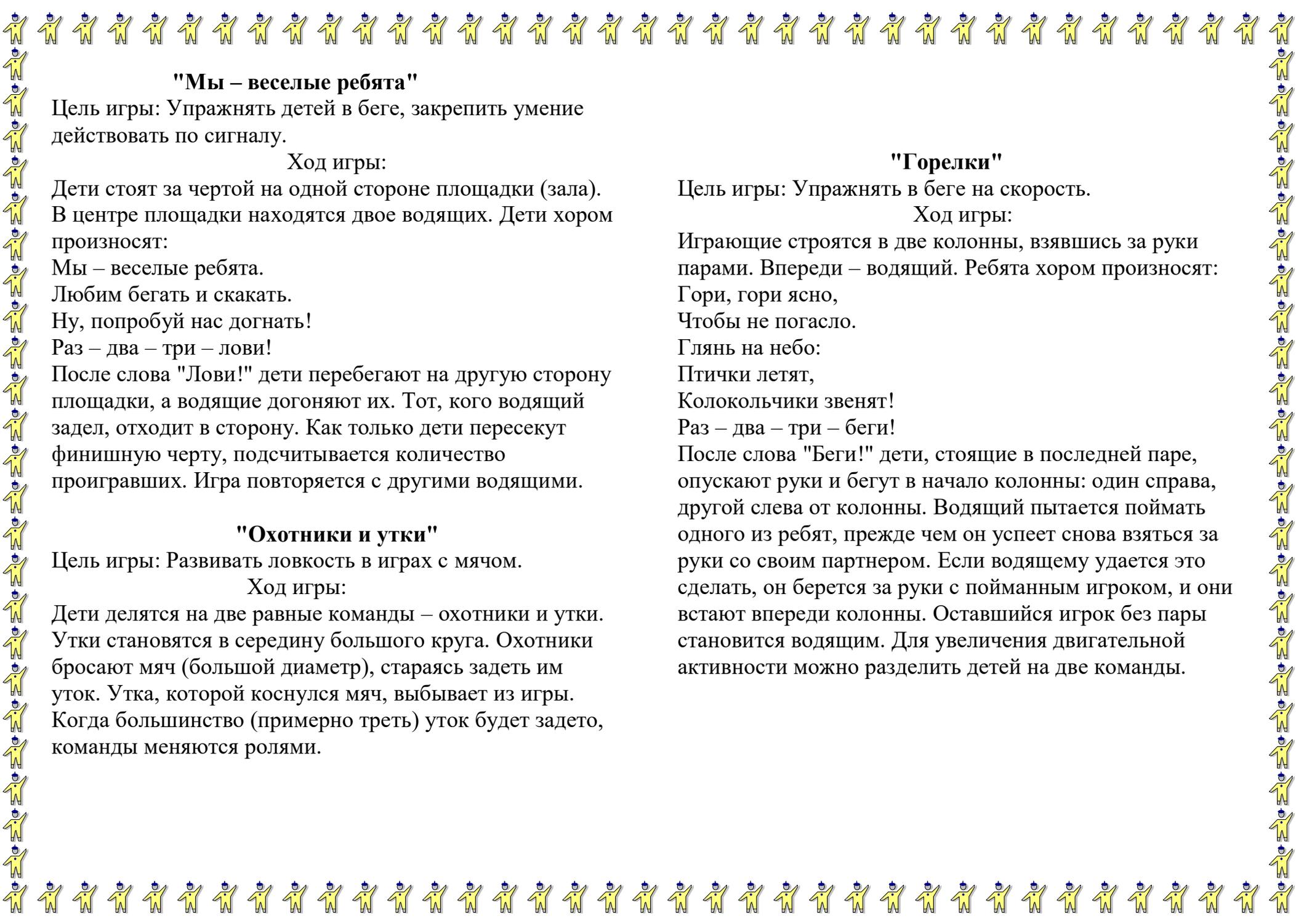
Цель игры: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые,  
Два мороза удалые,  
Я Мороз – красный нос,  
Я Мороз – синий нос,  
Кто из вас решится  
В путь – дороженьку пуститься?  
Все играющие хором отвечают:  
Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.



### "Мы – веселые ребята"

Цель игры: Упражнять детей в беге, закрепить умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз – два – три – лови!

После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий задел, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

### "Охотники и утки"

Цель игры: Развивать ловкость в играх с мячом.

Ход игры:

Дети делятся на две равные команды – охотники и утки.

Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь задеть им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры.

Когда большинство (примерно треть) уток будет задето, команды меняются ролями.

### "Горелки"

Цель игры: Упражнять в беге на скорость.

Ход игры:

Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

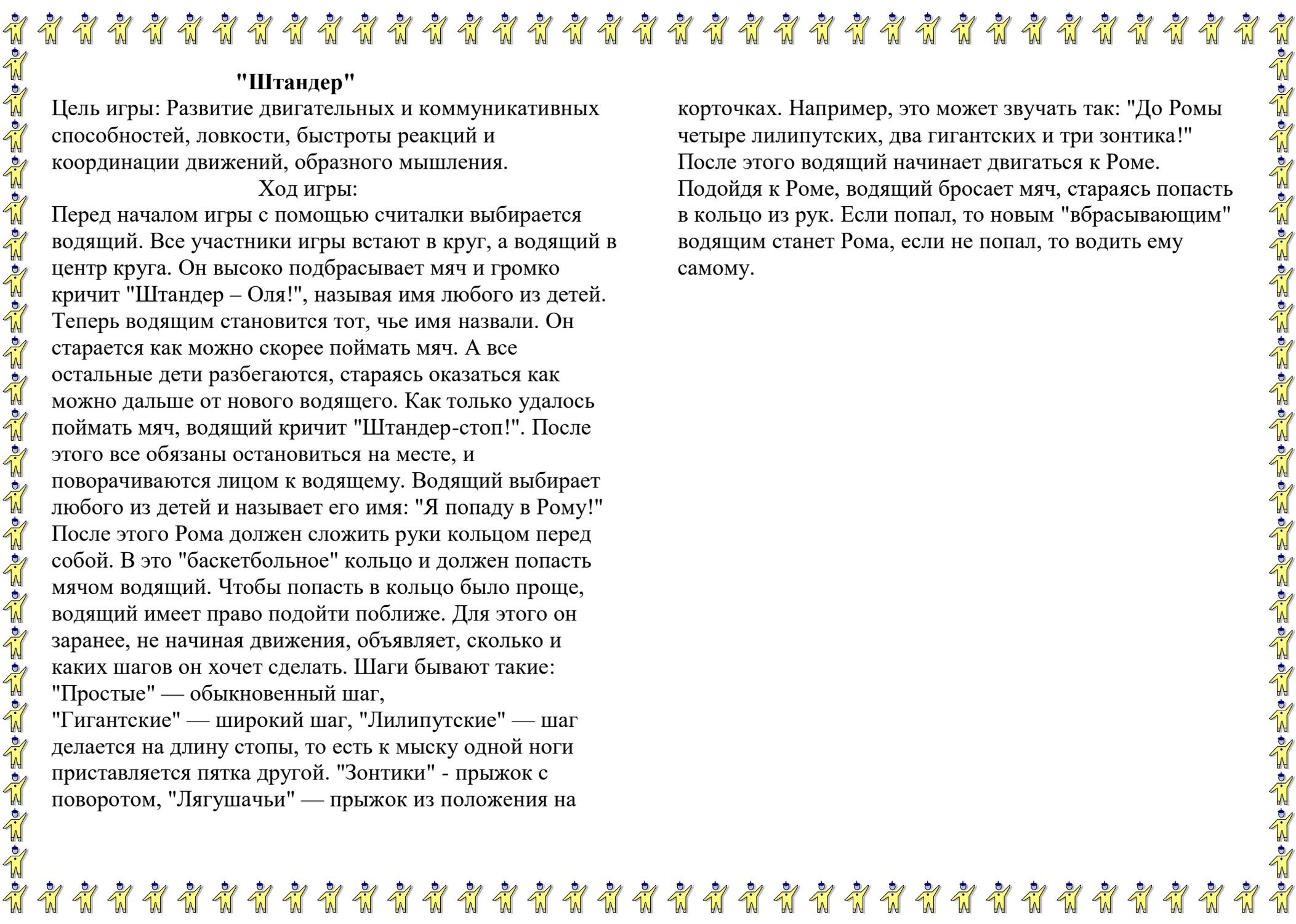
Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз – два – три – беги!

После слова "Беги!" дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманым игроком, и они встают впереди колонны. Оставшийся игрок без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.



## "Штандер"

Цель игры: Развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, быстроты реакций и координации движений, образного мышления.

Ход игры:

Перед началом игры с помощью считалки выбирается водящий. Все участники игры встают в круг, а водящий в центр круга. Он высоко подбрасывает мяч и громко кричит "Штандер – Оля!", называя имя любого из детей. Теперь водящим становится тот, чье имя назвали. Он старается как можно скорее поймать мяч. А все остальные дети разбегаются, стараясь оказаться как можно дальше от нового водящего. Как только удалось поймать мяч, водящий кричит "Штандер-стоп!". После этого все обязаны остановиться на месте, и поворачиваются лицом к водящему. Водящий выбирает любого из детей и называет его имя: "Я попаду в Рому!" После этого Рома должен сложить руки кольцом перед собой. В это "баскетбольное" кольцо и должен попасть мячом водящий. Чтобы попасть в кольцо было проще, водящий имеет право подойти поближе. Для этого он заранее, не начиная движения, объявляет, сколько и каких шагов он хочет сделать. Шаги бывают такие: "Простые" — обыкновенный шаг, "Гигантские" — широкий шаг, "Лилипутские" — шаг делается на длину стопы, то есть к мыску одной ноги приставляется пятка другой. "Зонтики" - прыжок с поворотом, "Лягушачьи" — прыжок из положения на

корточках. Например, это может звучать так: "До Ромы четыре лилипутских, два гигантских и три зонтика!" После этого водящий начинает двигаться к Роме. Подойдя к Роме, водящий бросает мяч, стараясь попасть в кольцо из рук. Если попал, то новым "вбрасывающим" водящим станет Рома, если не попал, то водить ему самому.