Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №5 «Хрусталик» города Улан-Удэ

***Картотека: «Подвижные игры разной активности» для детей старшей группы.***

|  |
| --- |
| **Воспитатель**: Головина Л.Н, |

**г. Улан-Удэ**

**2018 г.**

***Картотека: «Подвижные игры разной активности» для детей старшей группы.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название игры** | | | | | **Цели игры:** | |  | |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | |
| 1 | «Совушка» | | | Развивать у детей наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге. | | | | На одной стороне площадки обручем обозначается «гнездо совушки». В «гнезде – Совушка». Остальные играющие изображают птиц, бабочек, мышек и т.д. Они разбегаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в которой их застала ночь. «Совушка» вылетает из своего «гнезда», машет крыльями и смотрит, кто пошевелился. Тот, кто шевельнется, уводит к себе в гнездо. Воспитатель говорит: «День!», все играющие просыпаются и вновь бегают и летают. | |
| 2 | «Удочка» | | | Развивать внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках в высоту. | | | | Дети стоят по 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 самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и  объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. | |
| 3 | «Угадай, у кого мяч?» | | | Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения. | | | | Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: *«Руки»,* - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить. | |
| 4 | «Гуси-лебеди» | | | Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием | | | | Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу.  - *Гуси, гуси!* (*Га, га, га!*); *- Есть хотите? (Да, да, да!); - Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой; - Не пускает нас домой!* - *Так летите, как хотите!*  Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | |
| 1 | «Краски» | Развивать познавательный интерес к знаниям, стремление применять знания на практике. | | | | | 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 его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:  *Тук, тук! - Кто там? - Я монах в синих штанах. Зачем пришёл? -За краской. За какой? - За (называется цвет)*  Выходит краска с таким цветом и покупатель должен догнать её. Если догонит, то забирает себе. Затем заходит второй покупатель. Ситуация повторяется. Выигрывает покупатель, который «купит» больше красок. | | |
| 2 | «Школа мяча» | Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании. | | | | | Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся. Виды движений:  1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.  2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.  3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.  4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнутся о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.  5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой. | | |
| 3 | «Мы – веселые ребята» | Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге в определенном направлении с увертыванием | | | | | Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними поводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:  *Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать: Раз, два, три – лови!*  После слова лови дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После двух – трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый. | | |
| 4 | «Лохматый пес» | закрепить умение действовать по сигналу, воспитывать быстроту реакции. | | | | | Один из детей изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (садится). Остальные играющие тихонько приближаются к нему по мере произнесения текста.  *Вот лежит лохматыё пёс, В лапы свой уткнувший нос. Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Пойдём к нему, разбудим. И посмотрим, что- то будет.*  Дети начинают будить пса, наклоняясь к нему, произносят его кличку (например, Шарик). Вдруг пёс поднимается и громко лает. Дети разбегаются, а пёс гонится за ними, стараясь кого–нибудь поймать. Когда все дети убегут в свой дом, пёс возвращается на своё место. | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | |
| 1 | «Лошадки» | Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге | | | | | | Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. В-ль говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». Каждый конюх выбирает себе лошадку, запрягает вожжами и бегают или ходят. По слову в-ля «приехали» конюхи останавливают и распрягают лошадей. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. Игра продолжается. Продолжительность игры 5 – 7 минут. | |
| 2 | «Кегли» | Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель | | | | | | Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров. Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно. В кегли можно играть и в помещении, и на участке. | |
| 3 | «Кто скорее добежит до флажка» | Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании. | | | | | | Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками. | |
| 4 | «Мышеловка» | Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, и в приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. | | | | | | 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. Затем дети меняются ролями. | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | |
| 1 | «Подарки» | Развивать у детей координацию движений в соответствии со словами. Развивать выдержку, ловкость. | | | | | | В центре круга стоит ребенок. Дети идут вокруг него хороводом, произнося слова:  *Принесли мы вам подарки, Кто захочет, тот возьмет. Вот вам кукла с лентой яркой, Конь, волчок и самолет. (*Ребенок выбирает одну из названных игрушек).  **Кукла**. Дети выставляют ногу на пятку и машут лентой, произносят слова: *Кукла, кукла попляши, Яркой лентой помаши. (2 раза).* Потом замирают на месте в позе куклы и ребенок выбирает понравившуюся куклу.  Конь. Дети скачут по кругу прямым галопом, произнося слова: *Скачет конь наш - цок да цок Слышен цокот быстрых ног. (2 раза)* Дети замирают в позе коня. Ребенок выбирает себе коня.  **Волчок**. Дети кружатся на месте, произнося слова:  *Вот как кружится волчок Прожужжал и на пол лег. (2 раза)* (в конце слов присаживаются на корточки) Ребенок выбирает себе волчок.  **Самолет**. Дети расставляют руки в стороны, бегут по кругу, произнося слова: *Самолет летит, летит Смелый летчик в нем сидит (2 раза)* Дети останавливаются в позе самолета и ребенок выбирает себе самолет. | |
| 2 | «Охотники и зайцы» | Развивать умение метать в подвижную цель. Упражнять детей в беге и лазанье. | | | | | | На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают и прыгают на двух ногах , продвигаясь вперед. По сигналу «охотник!» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным и охотник уводит к себе. Продолжительность игры 5 - 7 минут. | |
| 3 | «Снежные круги» | Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель. | | | | | | Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков. По сигналу воспитателя: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками. | |
| 4 | «Два Мороза» | Учить детей играть по правилам, быть выносливыми. | | | | | | На противоположных сторонах зала обручами обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих: Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос. Морозы произносят слова:  *Мы – два брата молодые, Два Мороза удалые. Я мороз – Красный нос, Я мороз – Синий нос,*  *Кто из вас решиться В путь дороженьку пуститься?* Дети: *Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!* После этого они перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой).  Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько им удалось заморозить ребят. | |
| **Январь** | | | | | | | | | |
| 1 | «Караси и щука» | Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле. | | | | | | Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем – нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется. | |
| 2 | «Мяч водящему» | Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку, смелость. | | | | | | Провести 2 линии. Расстояние между ними 2 -  3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда вес дети бросят мяч, выбирают нового водящего. *Указания.*Игру можно провести с элементом соревнования. В этой случае играющим удобно стать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время. | |
| 3 | «Медведь» (хор.) |  | | | | | | *Как под горкой снег, снег, И на горке снег, снег, И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег,*  *А под снегом спит медведь. Тише, тише, Не шуметь! (И.Токмакова)*  Дети стоят по кругу. Выбирается медведь. Он садится на стульчик в середине круга и «засыпает». На 1-ю и 3-ю строки дети идут к середине круга (4 шага), на 2-ю 4-ю строки идут назад, от центра (4 шага), на 5-ю строку осторожно приближаются к спящему медведю. Две последние строки произносит кто-либо из детей, назначенных педагогом. Медведь должен по голосу узнать этого ребенка. Игра повторяется с новым ребенком. | |
| 4 | «Какое звено скорее соберется» | Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве. | | | | | | Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда воспитатель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну(лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой. После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой. | |
| **Февраль** | | | | | | | | | |
| 1 | «Хитрая лиса» | Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле. | | | | | | Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. В. 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 В. 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. Можно выбирать 2 лисы. | |
| 2 | «Один, два, три..» | Развивать организаторские способности детей, внимание, их ориентировку в пространстве, быстроту реакций. | | | | | | Под музыку дети двигаются по всей площадке в разных направлениях, используя энергичную ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки. С окончанием музыки воспитатель называет первую цифру. Дети должны построиться в соответствии с названным числом парами, тройками и т.д., встав в кружок или в шеренгу и подняв руки вверх. | |
| 3 | «Бабка-ежка» |  | | | | | | В середине круга встает водящий – Бабка Ежка. В руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:  *Бабка Ежка, Костяная ножка С печки упала, Ногу сломала,*  *А потом и говорит: У меня нога болит.*  *Пошла она на улицу Раздавила курицу. Пошла на базар – Раздавила самовар.*  Бабка Ежка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом», к кому прикоснется – тот и замирает. | |
| 4 | «Зайцы и волк» | Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках. | | | | | | Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной площадки зайцы стоят в своих домиках, волк – на другом конце площадки. Воспитатель говорит:  *Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок.*  *Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – Не идет ли волк.*  Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают, то присаживаются и оглядываются. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Продолжительность игры 5 – 6 раз. | |
| **Март** | | | | | | | | | |
| 1 | «Поспеши, но не урони» | | Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. | | | | | Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6—10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга. | |
| 2 | «Волк во рву» | | Развивать ловкость, внимание. Учить действовать по сигналу. | | | | | Поперёк зала двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий – волк. Остальные дети – козы. Они живут в доме (обручи) на противоположной стороне зала. На слова воспитателя *«Козы, в поле, волк во рву!»* дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный выходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!». Козы бегут домой перепрыгивая через ров. После 2-3 перебежек выбирается другой водящий. | |
| 3 | «Свободное место» | | Развивать у детей умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве. | | | | | Играющие сидят на, полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.  *Указания.*Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга. | |
| 4 | «Попади мешочком в круг» | | Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой | | | | | Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг, «Поднимите мешочки!» - поднимают мешочки, становятся на место. Игра продолжается. Дети бросают другой рукой. | |
| **Апрель** | | | | | | | | | |
| 1 | «Космонавты» | | | | Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве. | | | По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:  *Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!*  *Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:*  *На какую захотим, Опоздавшим места нет.*  С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др. | |
| 2 | «Мы топаем ногами» (хор.) | | | | Развивать умение координировать действия со словами, действовать по сигналу. | | | Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:  *Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками,Киваем головой.*  *Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем.*  С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: «*И бегаем кругом, И бегаем кругом.»* Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется. | |
| 3 | «Колпачок и палочка» (хор.) | | | | Развивать Развивать слух, внимание, смелость, активность. | | | Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря:  *Раз, два, три, четыре, пять* – *Будет палочка стучать (*Ведущий стучит палочкой и показывает палочкой на одного из детей, стоящего в кругу). – Тот говорит три последних слова: «*Скок, скок, скок.» «Угадай, чей голосок» -* говорят все дети, после этого ведущий отгадывает. Если угадал, выбирает, кто пойдет в середину. | |
| 4 | «Прыжки через скакал-ку» | | | | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках на месте в высоту | | | Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?». | |
| **Май** | | | | | | | | | |
| 1 | «Горелки» | | | | закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость. | | | Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:  *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, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он, образует с пойманным новую пару, и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удаётся никого поймать, он остаётся в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. | |
| 2 | «Поймай комара» | | | | Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте. | | | Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан «комар» . Воспитатель кружит комара немного выше головы играющих. Играющие внимательно следят за комаром и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы поймать его. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Продолжительность 4 -5 минут. | |
| 3 | «Море волнуется» | | | | развитие внимания, ловкости, воображения, сообразительности. | | | Из числа играющих выбирается водящий. По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого стула. Каждый играющий должен твёрдо помнить стул, на котором он сидит. После того, как все усядутся, водящий кричит: «*Море волнуется!»*. Все играющие вскакивают со своих мест и бегают вокруг стульев до тех пор, пока водящий не улучит минуту, когда каждый бежит далеко от своего стула, и вдруг закричит: «*Море утихло!»*. После этого каждый должен занять своё место, а так как водящий занял один из стульев, то играющие начинают захватывать места, которые им попадаются. Играющий, оставшийся без места, становится водящим. | |
| 4 | «Успей пробежать» | | | | Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге. | | | Воспитатель с кем–нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху. В. регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!» В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху. | |
| **Июнь-август** | | | | | | | | | |
| 1 | «Карусели» | | | Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. | | | | | Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение  *Еле, еле, еле, еле, Завертелись карусели. А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.*  В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем Воспитатель вместе с детьми:  *Тише, тише не спешите! Карусель остановите! Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра!*  Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. |
| 2 | «Волк и овцы» | | | Развитие навыков общения со сверстниками, умения бегать. Развивать ловкость, выносливость. | | | | | Все играющие – овцы. Они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу». Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щипайте, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:  *Щиплем, щиплем травку, Зелёную муравку, Бабушке на рукавички, Дедушке на кафтанчик,*  *Серому волку –Грязи на лопату!*  Волк бежит по поляне и ловит овец. Пойманный становится волком. Игра возобновляется. |
| 3 | Мини-футбол | | | Учить передавать мяч игрокам: соизмеряя силу удара и направление; развивать ловкость, выносливость, выдержку, умение соблюдать правила. | | | | | Дети разделяются на 2 команды не более 5 человек в каждой. Выбирают вратаря. Остальные дети выполняют роли защитников и нападающих. Передвигаться по площадке можно только в положении «паучок»: опора на руки и ноги, не касаясь бёдрами пола. Игроки передают мяч друг другу только ногами и стараются забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, забившая больше мячей. Правила:  1. Не прикасаться к мячу руками. 2. Не выходить за границы площадки.  3. Не толкать игрока другой команды. 4. По ходу игры вратарь меняется. |
| 4 | «Пятнашки» | | | Развивать быстроту реакции на сигнал.  Упражнять в беге с увертыванием и в ловле. | | | | | Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого–нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 сек не может поймать никого из играющих, назначают другого водящего |
| 5 | «Попади мячом в обруч» | | | Учить бросать мяч в горизонтальные цели на земле, перебросив мяч через волейбольную сетку. | | | | | Дети распределяются на 2 команды по 6 человек в колонну. Необходимо перебрасывать поочерёдно через сетку, попадая как можно чаще в один обруч. Это приносит команде дополнительно два очка . игра состоит из трех партий. Команда, выигравшая две партии из трёх становится победителем. |