

**Картотека  
ПОДВИЖНЫХ ИГР  
для детей  
старшего  
ДОШКОЛ  
возр**



## Уголки

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей.

Обозначается игровое поле.

В уголках которого, занимают место игроки.

Ведущий находится в центре площадки.

По сигналу взрослого игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место.

Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.



## Охотники и зайцы

**Ход игры.** С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной черточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.

На слова воспитателя "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал "Охотники!" зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

**Примечание.** Игра может длиться при условии, когда один и тот же охотник попадёт в 4-6 зайцев, после чего новых ведущих снова выбирают с помощью считалки.

Надо следить, чтобы охотники бросали мяч как правой, так и левой рукой и лишь под ноги зайцам. Мяч поднимает тот, кто его бросил.



## Эстафета парами

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположном стороне площадки (на расстоянии 6 - 8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки).

По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, обегают их и возвращаются в конец своей колонны.

Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары.

Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.



## Удочка

Игра проводится в зале или на площадке.

Для ее проведения необходима веревочка

длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным

песком. Играющие становятся в круг,

в центре стоит водящий с веревочкой в руках.

Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы

мешочек скользил по полу под ногами

подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек

становится в центр круга и вращает веревочку,

а бывший водящий идет на его место.

Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку.

При вращении веревочки нельзя отходить со

своего места.



## Пожарные на ученье

**Ход игры.** Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). 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.

**Правила:** влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.



## Мышеловка

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками.

Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница.



## Мы веселые ребята

**Ход игры.** Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), и говорят:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — лови!  
На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей.

По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

**Правила игры.** Бежать можно только после слова «лови» Пойманным считается тот, кого коснулся «ловишка» Игру повторять 2-3 раза.



## Кто сделает меньше прыжков

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.



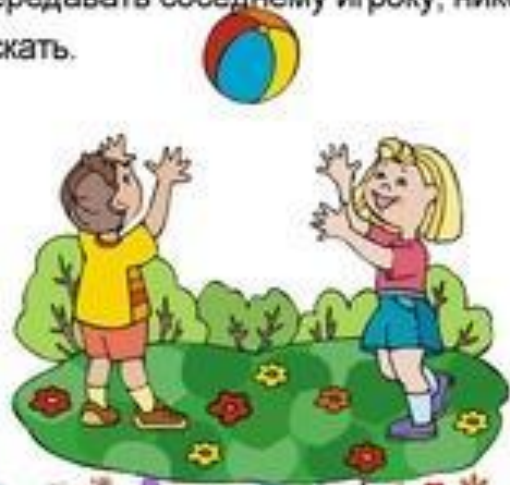
## Мяч соседу

**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.



## Пронеси мяч, не задев кеглю

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. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.



## Волк во рву

**Цель:** учить прыжкам.

**Ход игры.** Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через "ров". "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непоиманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.



## Догони свою пару

**Цель:** выполнять движения по сигналу воспитателя, четко ориентироваться при нахождении своей пары.

Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки.

По сигналу: «Раз два, три - беги!» - стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если ловящий не поймает убегающего, они выполняют задание еще раз, а если поймает, дети меняются ролями.

