

# Содержание подвижных игр для детей в старшем дошкольном возрасте.

## Игры с бегом.

### **«Затейники»**

Дети стоят по кругу. В центре круга водящий – затейник. Дети идут по кругу вправо или влево и говорят:

*Ровным кругом друг за другом*

*Мы идем за шагом шаг.*

*Стоп на месте, дружно вместе повторим за ... (имя ребенка)*

По окончании текста дети останавливаются. Затейник (кого выбрал воспитатель или дети) показывает какое – либо движение, играющие повторяют его. Затейника сменяет другой ребенок, игра продолжается. Каждый затейник должен придумать свое движение, которое еще не было показано.

### **«Гуси – лебеди»**

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне – пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место зала – луг. Выбирают детей на роль волка и пастуха, остальные – гуси. Пастух выгоняет гусей на луг.

Пастух: *Гуси, гуси!*

Гуси (останавливаются и отвечают хором): *Га! га! га!*

Пастух: *Есть хотите?*

Гуси: *Да! Да! Да!*

Пастух: *Так летите!*

Гуси: *Нет! Нет! Нет!*

*Серый волк под горой*

*Не пускает нас домой.*

Пастух: *Так летите, как хотите,*

*Только крылья берегите!*

Гуси, расправив крылья (руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных гусей. Затем выбирается другой волк и пастух. Игра повторяется.

### **«Два Мороза»**

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящие (Два Мороза) становятся посередине площадки лицом к играющим и говорят:

*Мы два брата молодые,*

*Два Мороза удалые!*

*Я - Мороз - Красный нос,*

*Я - Мороз - Синий нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь - дороженьку пуститься?*

Играющие отвечают:

*Не боимся мы угроз*

*И не страшен нам мороз!*

После произнесения этих слов, дети перебегают через площадку в другой дом, а водящие их догоняют, стараясь коснуться рукой – заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где до них дотронулись рукой водящие, и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. После каждой заморозки подсчитывается количество замороженных и выбирается другие водящие. Побеждают те Морозы, которые заморозили наибольшее количество ребят.

### **\«Мы – веселые ребята».**

Дети становятся по кругу. В центре стоит ловишка. Играющие хором говорят:

*Мы – веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать,  
Раз, два, три – лови!*

После этого все разбегаются по залу, а ловишка их догоняет. Тот, кого осалили, садится на скамейку. Игра заканчивается тогда, когда все дети пойманы. Выбирается новый ловишка и игра повторяется.

*Вариант:*

Можно стоять на одной стороне площадки за чертой. В центре площадки стоит ловишка. После произнесения слов, дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит.

### **«Космонавты»**

Обручи кладут в разных местах зала или по кругу – это ракеты. Дети идут (бегут, прыгают, ползут) в заданном направлении в обход зала, говоря:

*Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим, места нет!*

С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый старается занять свое место в любой из ракет. Ракет меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется.

### **«Хоровод»**

Дети образуют круг, берутся за руки, в центре стоит ловишка. По сигналу педагога они говорят слова и идут по кругу:

*Мы идем, идем, идем,  
Хоровод ведем,  
Как начнем считать,  
Ты попробуй нас догнать!  
Раз, два, три – лови!*

После последних слов игроки убегают, а ловишка их старается осалить. Пойманные дети садятся на скамейку. После окончания игры, ловишка сам выбирает нового водящего. Игра повторяется.

### **«Кошка и мышка»**

Играющие становятся в круг и берутся за руки. «Мышка» становится в центр, а «кошка» находится за кругом. Дети идут по кругу и говорят:

*Ходит Васька беленький,  
Хвост у Васьки серенький.  
Только мыши заскребут,  
Чуткий Васька тут как тут.*

С окончанием слов дети останавливаются, и в условленном месте круга двое детей (которых заранее определяет педагог) опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пролезать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку, но пробегать она может только в ворота. Когда кошка поймает мышку, игра повторяется с другими водящими.

### **«У ребят порядок строгий»**

Играющие образуют 3-4 круга в разных сторонах зала и берутся за руки. На сигнал педагога дети разбегаются по залу, на другой сигнал – останавливаются и говорят:

*У ребят порядок строгий,*

*Знают все свои места.*

*Ну, трубите веселее:*

*Тра – та – та, тра – та – та!*

«На места!» - говорит педагог, и все играющие быстро строятся в кружки, каждый должен найти свое место. Выигрывает подгруппа, которая быстро и правильно выполнила задание.

### **«Кто скорее к своему флажку?»**

Дети стоят на одной стороне площадки. На другой стороне лежат флажки по числу играющих. По сигналу воспитателя дети хором говорят: «Раз, два, три - за флажком скорей беги!»).

### **«Перебежки»**

Играющие стоят на противоположных сторонах зала шеренгами (мальчики напротив девочек) и на месте шагают. По сигналу педагога все громко говорят:

*Скучно, скучно так стоять.*

*И на месте нам шагать;*

*Не пора ли пробежаться*

*И местами поменяться?*

Как только дети закончили произносить слова, по сигналу педагога, они быстро меняются местами (перебегают на противоположные стороны). Выигрывает тот, чья шеренга быстрее перебежит и построится.

### **«Встречные перебежки»**

Группа делится пополам. Дети стоят на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не меньше шага друг от друга. У каждой группы детей в руках

ленточки своего цвета – синие или красные. По сигналу воспитателя «Синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т.д.

### «Дразнилка»

Дети стоят шеренгами на противоположных сторонах зала (девочки напротив мальчиков). По сигналу педагога все разбегаются. По другому сигналу быстро занимают свои места. Кто быстрее вернулся на свою сторону, тот и начинает игру.

Девочки двигаются к мальчикам и говорят:

*Вы, мальчишки, забияки!*

*Вы не можете без драки.*

*Вам бы целый день толкаться,*

*Бегать с палками и драться!*

Не доходя до мальчиков 2 -5 шагов, останавливаются.

Мальчики ставят руки на пояс и отвечают:

*А мы вас не понимаем,*

*Захотим и всех поймаем!*

Мальчики догоняют девочек по всему залу. Пойманные девочки садятся на скамейку.

После того, как все девочки пойманы, воспитатель командует: «Шагаем!» (Прыгаем, бегаем, ползаем, приседаем...). Дети выполняют команду. По следующей команде дети стараются быстро занять место на своей стороне зала. Начинает игру та команда, которая быстрее построится.

Игру начинают мальчики:

*Вы, девчонки, сладкоежки!*

*Вам бы грызть одни орешки,*

*И конфетки и тянучки*

*К маме проситесь на ручки!*

Не доходя 2 – 5 шагов до девочек, останавливаются.

Девочки ставят руки на пояс и говорят:

*А мы вас не понимаем,*

*Захотим и всех поймаем.*

Девочки догоняют мальчиков.

### «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг – мышеловку.

Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

*«Ах, как мыши надоели,  
Развелось их просто страсть.*

*Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут – вот напасть.*

*Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех за раз!»*

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть «мышей» будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких «мышей», которые ни разу не остались в мышеловке.

### «Карусель»

Дети образуют круг, держась за руки. Движения выполняются в соответствии с произносимым вслух текстом:

*Еле, еле, еле, еле,  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом,  
Все бегом, бегом, бегом.*

*Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз, два, раз, два,  
Вот и кончилась игра!*

### «Парный бег»

Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли по числу звеньев. По сигналу первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу, бежит следующая пара. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

### «Злючка»

Злючке не нравится, когда дети радуются, веселятся. Она не любит всех, кто нарушает её покой. За это дети прозвали её злючкой.

Дети выбирают злючку, она находит место, где можно спрятаться, но так, чтобы видеть всех детей.

Играющие образуют хоровод неподалеку от этого места и поют:

*Часы бьют час,  
Часы бьют два,  
Часы бьют три,  
Злючка, выходи!*

*Мы тебя ждем,  
Тебе песенку поем!  
Злючка, выходи!*

Злючка неожиданно выбегает из укрытия, дети разбегаются по поляне, чтобы спастись от злючки, встают на любой предмет и говорят: «Чик – трак!»

Таким образом, они запирают дверь на ключ, чтобы злючка их не осалила.

Если кто-то не успел этого сделать, его селят, и он становится злючкой.

#### Правила:

1. Злючка может выбегать из укрытия только после слов: «Злючка, выходи!»
2. Играющие должны говорить: «Чик – трак!»

*Вариант.* Дети идут гурьбой к домику злючки и поют дразнилку:

*Злючка – баба – яга,  
Костяная голова,  
Нос крючком,  
Живот ящичком!  
Злючка, выходи!  
Мы тебя ждем.*

*Беги бегом!  
Злючка – дрючка,  
Фу – ты, ну – ты,  
Руки – крюки,  
Ноги гнуты!*

Всех, кого поймала злючка, она уводит к себе в дом. В конце игры злючка их «наказывает»: придумывает разные задания.

## «Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной. Один из играющих – «заря» - ходит за кругом с лентой в руке. Все играющие произносят слова песенки:

<i>Заря, зарница,</i>	<i>Ключи золотые,</i>
<i>Красная девица,</i>	<i>Ленты голубые,</i>
<i>По полю ходила,</i>	<i>Кольца обвитые –</i>
<i>Ключи обронила.</i>	<i>За водой пошла.</i>

С последними словами «заря» кладет незаметно ленту в руки одному из детей и встает в круг. Тот, в свою очередь, бросает ленточку перед одним из своих соседей, и оба бегут в разные стороны по кругу. Кто первым добежит до ленточки и поднимет его, тот и становится новым ведущим. Тот, кто не успел поднять ленточку, встает в круг. Ведущий – заря начинает игру сначала.

## «Воробей»

Дети связывают себе ноги платком или шнуром, встают в ряд и нараспев все вместе произносят прибаутку:

<i>Чик- Чик, воробушек,</i>	<i>Не клной наше зернышко!</i>
<i>Зернышко трещит,</i>	<i>Калачи горячи.</i>
<i>Воробей пищит.</i>	<i>Скачи, воробей,</i>
<i>Пекла баба калачи –</i>	<i>Принеси нам калачей!</i>

С последними словами прибаутки: «...принеси нам калачей!» - играющие прыгают к тому месту, где лежат калачи (любые предметы). Кто первым допрыгает, развяжет ноги и с калачом вернется к месту начала игры, тот считается победителем.

*Вариант.*

Дети делятся на две группы. Одни – воробьи, а другие все вместе нараспев говорят прибаутку. С первыми словами воробьи начинают двигаться. До калачей они должны успеть допрыгать с последними словами прибаутки. Затем они меняются ролями.

## «Горелки»

Дети образуют круг. В центре стоит ловишка. Играющие идут вправо (влево) и произносят слова:

<i>Гори, гори, ясно,</i>	<i>Птички летят,</i>
<i>Чтобы не погасло</i>	<i>колокольчики звенят,</i>
<i>Глянь на небо –</i>	<i>Раз, два, три – беги!</i>

Ловишка начинает догонять детей. Тот, кого осалили, садится на скамейку. Когда ловишка поймает всех детей, он выбирает с помощью считалки нового ловишку.

## «Перевертушки»

Играющие встают в пары, друг против друга. Приговаривая слова, чередуют хлопки в ладоши и удары ладоней о ладони партнера:

*Козоньки рогатые, козоньки бодатые.*  
*Ждем вас на дорожке, разминаем ножки.*  
*Перевертушки! Ме! Ме! Ме!...*

При слове «перевертушки» прыжком переворачиваются и кричат: «Ме!...»  
Переворачиваться можно столько раз, сколько надо, чтобы занять первоначальное положение.

## «Водяной»

Дети образуют круг – озеро. Водящий сидит в кругу. Играющие идут по кругу и говорят слова:

*Дедушка Водяной,  
Что сидишь ты под водой?  
Выгляни хоть на час,  
Узнай кого – нибудь из нас!  
Раз, два, три, поскорее нас лови!*

После слов: «...поскорее нас лови!», все разбегаются по залу, а «водяной» старается их поймать. Осаленные дети садятся на скамейку.

После того, как всех осалят, с помощью считалки выбирается новый «водяной». Игра начинается сначала.

## «Усни - трава»

Дети образуют круг. В центре лежит пучок «травы» - вырезанные из ткани или бумаги полоски. Рядом с пучком травы стоит «сова». Дети идут по кругу и произносят стихотворение:

*Дальний лес стоит стеной,  
А в лесу, в глуши лесной,  
На суку сидит сова,  
Там растет усни – трава.  
Говорят, что та сова  
Знает сонные слова.  
Как шепнет свои слова,  
Сразу никнет голова*

После этого «сова» встает и, взяв пучок травы, встряхивает им, и произносит «сонные слова»: «Все в лесу усните, голову склоните».

После этих слов все присаживаются или просто останавливаются на месте и закрывают глаза – засыпают. А сова берет пучок «травы» и проходит между играющими. Кого она коснется пучком, тот просыпается и покорно идет за совой. Так постепенно образуется цепочка, которая движется за совой змейкой. Неожиданно воспитатель хлопает в ладоши и сова начинает догонять детей. Кого осалили, тот садится на скамейку.

После того, как всех поймали, ведущий выбирает с помощью считалки новую «сову».

## **Игры с прыжками.**

### **«Не оставайся на полу».**

Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах зала. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме (можно использовать бубен, хлопки в ладоши). Как только раздастся сигнал воспитателя: «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2 – 3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

*Указания:* с возвышения спрыгивать на обе ноги, разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

#### **«Удочка».**

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга воспитатель. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры до того момента, пока не попадет «на удочку» другой участник, который сменит его. Вскоре делается небольшой перерыв, игра возобновляется, в ней участвуют все дети.

*Указания:* конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Можно усложнять задания: вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «удочки назад; повернуться 1-3 раза вокруг; между прыжками присесть и встать».

## **Игры с лазаньем и ползанием (подлезанием).**

### **«Кто скорее до флажка?»**

Дети делятся на 3-4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4 – 5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротики. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротикам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие игроки.

*Указания:* задания можно изменять, например, ползти до воротиков по – пластунски или на четвереньках. Запрещается бросать флажки на пол.



### **«Медведи и пчелы».**

Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне берлога медведей. Одновременно в игре участвуют не более 12 – 15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи – в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и влезают в улей (на гимнастическую стенку) и лакомятся медом. Когда воспитатель подаст сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы «жалят» (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

*Указания:* после двух повторений дети меняются местами. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали с лестницы, а слезали; если нужно, оказывает помощь.

### **«Пожарные на учениях».**

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете на одинаковой высоте вывешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – беги!», все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто позвонил первым. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

*Указания:* спрыгивать с реек запрещено. Нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

Игры с метанием, бросанием и ловлей.

### **«Охотники и зайцы».**

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу, зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По словам воспитателя «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

*Указания:* в руках у охотника может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

«Сбей кеглю».

Играющие становятся в шеренгу за линией, в 3 – 5 м от которой находятся кегли по количеству детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.

### **«Мяч водящему».**

Провести две 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 все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

### **Игры малой подвижности**

#### **«Кто летает?»**

Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

#### **«Съедобное и несъедобное»**

Дети стоят в кругу или в шеренге. Воспитатель бросает мяч и называет предмет. Если предмет съедобный, то ребенок ловит мяч, а если нет, то отбрасывает мяч в сторону к воспитателю.