

# Подвижные игры для старших дошкольников

## **Кошка и мышка**

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Атрибуты: небольшая скамеечка.

Ход игры: играют одновременно двое детей — «кошка» и «мышка». «Кошка» становится около одного конца скамейки, а «мышка» — около другого. «Кошка» ведет с «мышкой» такой разговор:

— Мышка, мышка, где была?

— В кладовой.

— Что там делала?

— Масло ела.

— А мне оставила?

— Не оставила.

— А где ложечку положила?

— Под бочку сунула.

— А кувшин куда поставила?

— Шла по дорожке, напала злая собака — я уронила кувшин и разбила.

— За это я буду тебя ловить.

— Не поймаешь!

«Мышка» убегает от «кошки». Если «кошка» ее поймала, они меняются местами, а если нет, то их место занимает другая пара.

Особые замечания: «мышка» и «кошка» бегают только вокруг скамейки.

## **Мыши и ежи**

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных способностей и ловкости.

Атрибуты: несколько повязок любого цвета.

Ход игры: в центре игровой площадки очерчивают круг диаметром 10 м — это нора ежей. Остальные игроки — «мыши». «Ежи» повязывают себе на руки цветные повязки и идут в круг — нору, а «мыши» разбегаются по площадке, символизирующей поле. По сигналу ведущего: «Ежики!» — «ежи» выходят из норы в поле и начинают ловить «мышей». «Мыши», спасаясь, убегают от них. «Мышь», до которой «еж» сумел дотронуться, считается пойманной и уходит в нору к «ежам». Из норы она не выходит до тех пор, пока кто-нибудь из других игроков-«мышей» не дотронется до нее, добежав до норы. В этом случае пойманная «мышь» становится свободной, убегает в поле и снова вступает в игру.

Особые замечания: «мышь»-спасатель не может заходить внутрь круга-норы, а только подбегать к его границе. Если она забежала в круг, то тоже будет считаться пойманной.

## **Барсуки и еноты**

Цель игры: развитие двигательных способностей и быстроты реакции.

Атрибуты: 2 резиновых мяча среднего размера разного цвета.

Ход игры: игроки делятся на 2 команды — «барсуков» и «енотов». В каждой команде выбирается капитан. «Барсуки» берут себе, например, красный мяч, а «еноты» — синий. По сигналу ведущего капитаны бросают свои мячи как можно дальше. По второму сигналу по одному игроку из каждой команды бегут за своим мячом. Тот, кто приносит мяч первым, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Особые замечания: бросать мяч и бежать за ним можно только по команде. Мяч всегда бросает капитан.

## Царь зверей

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей, выработка хорошей памяти.

Атрибуты: мяч среднего размера.

Ход игры: все игроки — «звери». Один из них — «царь зверей». Каждый игрок говорит «царю» свое название так, чтобы другие звери не услышали (заяц, медведь, волк, лиса, тигр и т. д.). «Звери» выстраиваются в один ряд напротив «царя», в нескольких шагах от него. У ног «царя зверей» лежит мяч, а рядом проводится линия. «Царь» громко называет какого-нибудь «зверя», и тот должен бежать, а «царь» старается попасть в него мячом.

Если мяч попадает в убегающего, тот идет к «царю» и помогает ему (приносит мяч).

После того, как «царь» поймает 3 зверей, он говорит: «Бегите все!» — и пытается попасть мячом в кого-нибудь.

Особые замечания: «царь зверей» бросает мяч, не выходя за линию. Новый «царь» выбирается после того, как пойманы 4 или 5 «зверей».

## Хомячки и кошки

Цель игры: развитие двигательных и коммуникативных способностей, быстроты реакции.

Ход игры: из игроков выбираются 2 водящих — «кошки». Остальные игроки — «хомячки». Они становятся парами по кругу и поворачиваются лицом в центр круга, образуя как бы двойной круг. Между парами должно быть расстояние в 1 м. «Кошки» становятся за кругом.

Одна из «кошек» убегает, а другая ее догоняет, стараясь осалить. Убегающая «кошка» становится перед одной из пар «хомячков». Тогда игрок, стоящий сзади, должен убежать от «кошки». Если догоняющий осалил убегающего, то пойманный догоняет, а «кошка» спасается от него, стараясь встать впереди пары «хомячков».

Особые замечания: убегающий не может бежать через круг. Салить можно только того, кто убегает или стоит третьим позади пары.

## Кошки-мышки

Цель игры: развитие двигательных способностей, коммуникабельности.

Ход игры.

1-й вариант. Игроки выбирают «кошку» и «мышку», затем встают в круг. «Кошка» стоит за кругом, а «мышка» — внутри круга. «Кошка» должна войти в круг и поймать «мышку», но играющие закрывают входы перед ней. «Кошка» старается пролезть, но дети приседают и не дают ей поймать «мышку». Когда «кошка» все-таки пробирается в круг, дети быстро выпускают «мышку», а «кошку» стараются не выпустить. Когда «кошка» поймает «мышку», выбираются новые игроки.

2-й вариант. Игра проводится так же, но за «мышкой» охотится не одна, а две «кошки». Проникнуть в круг «кошки» могут только через открытые ворота — поднятые руки детей, стоящих в круге. Если одна из «кошек» поймала «мышку», они встают в круг, а вторая «кошка» выбирает себе других напарников для игры.

Особые замечания: если «кошка» долго не может поймать «мышку», следует выбрать другую пару.

## Учитель и котята

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Ход игры: из числа игроков выбирается «учитель», остальные — «котята»-ученики. «Котята» рисуют на земле кружки — это их домики. В центре, напротив домика, — место «учителя». Он говорит: «Котята проснулись!» «Котята» изображают то, что говорит «учитель». Все они умываются, делают гимнастику, убирают постель, завтракают, идут в школу, делают уроки, возвращаются из школы, играют во дворе. При выходе в школу «котята» меняются своими домиками-кружками. Во время того, как дети-«котята» изображают игры во дворе после школы, «учитель» неожиданно говорит: «Ночь!» «Котята» должны быстро вернуться в свой домик. Кто не успел, считается проигравшим.

Особые замечания: после слов учителя: «Играют во дворе» — «котята» должны разбежаться по всей площадке.

### **Кот, покупатель и продавец**

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Атрибуты: скамейка.

Ход игры: в игре принимают участие 3 игрока — «продавец», «покупатель» и «кот». На одном конце скамейки садится «продавец», на другом, лицом к «продавцу» — «кот». «Покупатель» подходит к «продавцу» и спрашивает:

— Куда едешь?

— В Москву!

— Кого везешь?

— Кота!

— Продай мне!

— Что дашь?

— 5 копеек, ложку меда и рыжего щенка.

После этих слов «кот» вскакивает и бежит вокруг скамейки, а «покупатель» его догоняет. Если он дотронется рукой, игроки меняются местами: «кот» становится «покупателем», «покупатель» — «продавцом», «продавец» — «котом».

Особые замечания: каждый раз «покупатель» должен придумывать новый вариант платы за «кота», а «продавец» — новое название города. Обежав скамейку 2 раза, они меняются местами.

### **Хозяин и хорек**

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Атрибуты: платок.

Ход игры: из числа игроков выбирается «хозяин». Остальные игроки становятся плотно спиной в круг, держа руки за спиной. «Хозяин» с платком в руке ходит за кругом. Он озабочен тем, что в его курятник по ночам приходит хорек.

«Хитрый хищный хорек ловит моих кур по ночам. Как мне поймать хорька?» — говорит «хозяин» и незаметно для всех кладет платок в руки одного из игроков, стоящих в кругу. Он идет дальше, а игрок, у которого теперь платок, не показывает этого. «Хозяин», пройдя еще немного, говорит: «Лови хорька!» После этих слов игрок с платком убегает, а игрок, стоящий справа, должен поймать его. «Хозяин» занимает одно свободное место из двух в кругу. На другое место встает «хорек», если второй игрок не смог дотронуться до него рукой. Тот, кто остался без места, становится «хозяином».

Особые замечания: «охотник» за «хорьком» должен дать ему сначала выбежать из круга, а уже потом ловить.

### **Царевна-лягушка**

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Атрибуты: стул, зеленый мяч, несколько маленьких мячиков.

Ход игры: в центре комнаты на стул или любую подставку кладется зеленый мяч — Царевна-лягушка. Все дети — Иваны. Они по очереди кидают маленькие мячики так, чтобы попасть в большой зеленый мяч. Тот, кто попадет, становится Иваном-царевичем.

Особые замечания: метание мячей производится от определенной черты.

Ленты царевны

Цель игры: развитие двигательных способностей, ловкости.

Атрибуты: 3 цветные ленты разной длины.

Ход игры: в середине площадки на разной высоте подвешиваются 3 цветные ленты царевны. Игроки делятся на 2 команды, равные по количеству и силам. Их задача — подпрыгнуть и достать рукой самую короткую ленту. Игроку, который ее достанет, засчитывается 3 очка. Кто достанет среднюю ленту, получает 2 очка, а за самую длинную засчитывается 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Особые замечания: игроки начинают выполнять задание по сигналу. Каждый игрок прыгает только один раз.

## **Стрельба в цель**

Цель игры: развитие двигательных способностей.

Атрибуты: самодельный или готовый диск в качестве мишени, небольшой резиновый мяч, стул.

Ход игры: диск вешается на стене. На расстоянии 5 м от него ставится стул, который должен обегать игрок во время игры. Обежав с мячом в руке стул, игрок должен бросить мяч и попасть в мишень.

Особые замечания: с каждым разом игрок, прежде чем бросить мяч, должен обегать стул все большее число раз — до 5. Останавливаться для броска нельзя.

## **Веселые бабки-ежки**

Цель игры: развитие двигательных и коммуникативных способностей.

Атрибуты: 2 метлы или швабры, несколько разноцветных кеглей.

Ход игры: игроки делятся на 2 команды. Проводятся линии старта и финиша. По всей игровой площадке расставляются кегли на расстоянии 0,3 м друг от друга. Игроки должны от стартовой линии на метле проскакать всю дистанцию так, чтобы не задеть кегли.

Побеждает команда, быстрее и лучше другой выполнившая задание.

## **Пленник и защитник**

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Ход игры: на игровой площадке чертится круг диаметром 3 м. В игре могут участвовать до 10 человек. Выбираются «пленник» и его «защитник». «Пленник» садится в центре круга, а «защитник» встает около него и кладет ему руку на голову. Держа так руку, он обходит «пленника» по кругу,

наблюдая, нет ли опасности. Остальные игроки — «разбойники», — расположившись за кругом, стараются коснуться «пленника» рукой, а «защитник» стремится их осалить (коснуться рукой).

Если «защитник» смог осалить нападающего, тот становится «пленником», а бывший «пленник» — «защитником». Бывший «защитник» становится одним из «разбойников».

Особые замечания: осаливание не засчитывается, если «защитник» отнял руку от головы «пленника». Нельзя толкать и дергать «защитника».

## **Княжеская стрельба**

Цель игры: развитие двигательных способностей, меткости.

Атрибуты: 10 кеглей или булав, резиновые мячи среднего размера.

Ход игры: на игровой площадке проводятся 2 линии для бросания. По центру проводится средняя линия, на которую ставится 10 кеглей. Все игроки — «князья», решившие потренироваться в стрельбе по мишеням. Игроки, в руках у каждого из которых мяч, делятся на 2 команды и строятся каждая за своей линией бросания. Ведущий игры, Иван-царевич, подает команду: «Стреляй!», и все игроки одной из команд бросают мяч, стараясь сбить кегли. Сбитые кегли ставят снова, но уже на 1 м ближе к другой команде. Затем бросает мячи другая команда. Сбитые этой командой «князей» кегли тоже передвигаются на 1 м в направлении другой команды. Игроки собирают свои мячи, игра продолжается. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков после 5 выполненных залпов.

За каждую кеглю, стоящую на расстоянии 1 м от средней линии в сторону другой команды, «князья» получают 1 очко, 2 м — 2 очка и т. д.

Особые замечания: при бросках игроки не имеют права переступать через линию. Все «князья» одной команды должны бросать мячи одновременно.

## **Ледяная ладонь**

Несколько детей избираются водящими, они имеют «ледяную ладонь», остальные разбегаются. Водящие считают до 10 и начинают гоняться за остальными. Если убегающего задела, он замирает на месте (по стойке смирно либо с распростертыми руками). Чтобы «расколдовать» его, любой неводящий должен потрясти его за руку или пролезть у него между ног.

Количество водящих выбирается в зависимости от числа играющих. Когда дети устали или им надоело, можно спросить, кто сколько разморозил своих друзей (возможно давать жетоны за каждого размороженного). Как вариант все играющие могут действовать парами, тройками. Можно играть на мелководье, где нужно проплывать между ног «заколдованных».

## **А ну-ка, обнимись**

Вариант игры «Ледяная ладонь», только здесь игрок не может быть осален, когда он обнимается с другими игроком. Для большего динамизма можно объявить, что только трое или четверо обнимающихся могут считаться находящимися в безопасности.

## **Человеческий клубок**

Игра предоставляет возможность попробовать себя каждому и всем вместе поработать на благо всех. Все становятся в круг, протягивают руки в центр и берут за руки разных игроков, не находящихся с ними рядом. Теперь общими усилиями необходимо распутать узел, не распуская рук.

## **Человеческий лабиринт**

В игре участвуют все, кроме двух человек, которые стоят спиной к кругу. Их задача - развязать этот узел. Сама группа постоянно движется, что не позволяет двум водящим вовремя ориентироваться.

## **Кузнечики (самый-самый длинный прыжок)**

Уже из самого названия можно понять цель этой игры. Задача заключается в том, чтобы группой сделать прыжок как можно дальше. Первый номер в команде делает первый прыжок от стартовой линии. Второй прыгает с того места, где приземлился первый. Участники могут брать только самые лучшие прыжки. Играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Прыгать можно в сторону, на одной ноге и т. д.

## **Раздели арбуз**

Участники игры должны «переправить» арбуз из пункта А в пункт Б. Арбуз передается от одного человека другому. Передавать его можно по-разному: катать по полу, перебрасывать и т. п. Как только арбуз «дошел» до конечной точки - пункта Б, он сразу разрезается на равные части и съедается.

Возможны различные варианты этой игры.

## **Помоги устоять**

В игре, в которую все привыкли играть — «Вытолкни из круга», игроки берутся за руки (запястья) и стараются вывести друг друга из равновесия. Тот, кто сдвинется с места, тот и проиграл.

Эта игра противоположна данной. Двое участников стоят лицом к лицу, вытягивая руки вперед, они упираются друг другу в ладони. Затем каждый из них делает два или три шага назад. Тем самым получается треугольник. Задача — вернуться в исходное положение (вертикальное), с помощью отталкивания от ладошек партнера, ноги в этот момент не двигаются. Это очень напоминает отталкивание от зеркала. Самое важное — выбрать нескользкую обувь, чтобы ноги не начали скользить. С малышами можно начинать с колен, г. е. они стоят на коленях и «расползаются» на коленях, а затем их задача — встать на ноги.

Можно попробовать еще одно очень простое упражнение. Двое участников стоят спинами друг к другу. Взявшись под локоть в замок и опираясь друг на друга, они стараются присесть, а затем встать.

## Перелей воду

Эта игра особенно хороша в летний жаркий день. Для того чтобы ее организовать, нужно несколько бумажных стаканчиков. В начале игры все ее участники стоят в кругу и во рту держат по бумажному стаканчику. Стаканчик одного из играющих наполняется водой. Задача участника, у которого стаканчик с водой, — перелить его следующему участнику в стаканчик, не прибегая к помощи рук.

## Мокрый шарик

Воздушный шарик наполняется водой. Игроки сначала стоят на расстоянии 1 м друг от друга и перебрасываются шариком с водой. После каждых двух бросков они расходятся на один шаг. Как только шарик лопнет и кого-нибудь из игроков обрызгает, не теряйтесь, обнимите своего партнера.

## Перенеси

Для этой игры нужно довольно много места, например футбольное поле. Расположите на поле несколько пунктов-остановок, которые необходимо предварительно пронумеровать. На каждом таком пункте находится по четыре человека с мячом. Одновременно со всех пунктов по двое играющих начинают переносить мяч с одного пункта в другой. При этом для того, чтобы перенести мяч, нужно приложить максимум изобретательности, так как его нельзя нести в руках или пинать. Затем эти двое передают свой мяч, без помощи рук, конечно, двум игрокам на другом пункте, а сами остаются ждать, пока им принесут мяч два их сотоварища, и после этого двигаются дальше.

## Задави змею

Группа детей делится на две команды, одна команда — змеи, другая — ловцы. Команде змей выдается по веревочке, один конец которой они зажимают в руке и трясут веревку так, чтобы она извивалась, как змея. Змеи бегают по определенной площадке, а ловцы должны наступить на извивающийся хвост змеи. Как только веревка выпадает из рук, ловец превращается в змею, а змея — в ловца. Можно организовать игру так, чтобы ловцов было больше чем змей.

## Угадай победу

В этой игре побеждает не самый быстрый, а тот, кто как можно ближе к своему результату пройдет эту дистанцию за время, которое сам себе наметил. Каждый участник называет то время, за которое он пробежит или пройдет определенную дистанцию. Чем ближе он к заданному результату, тем больше у него шансов на победу.

## Вышибала

Как в известной игре «Вышибалы», две команды по разным сторонам площадки стараются выбить игроков мячом. Но во время игры те участники, в которых попал мяч, не уходят с поля игры, а просто переходят на другую сторону. Игра заканчивается, когда две команды полностью поменяются сторонами.

В игре можно использовать мягкие резиновые мячики, а также подушки или несколько мячей одновременно. Если на каждой стороне по 10 игроков, то число мячей может достигать 8.

## По порядку становись

Задача этой игры — без всяких разговоров, шепотков построиться в шеренгу в определенном порядке, например, в алфавитном порядке своих имен. Более сложный вариант: каждому игроку выдается карточка с буквой, и из этих букв дети должны «выстроить» заданное слово или даже фразу — в зависимости от количества играющих. Можно разделить детей на две команды — выигрывает команда, которая быстрее составила свое слово.

Эта игра позволит руководителю увидеть, как быстро дети смогут найти общий язык.