



**ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ**



**СТАРШИЙ  
ДОШКОЛЬНЫЙ  
ВОЗРАСТ**





## **“ ЛЕТАЕТ - НЕ ЛЕТАЕТ! ”**

### **ЦЕЛЬ:**

**СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ЛОВИТЬ И  
БРОСАТЬ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ.**

### **ХОД ИГРЫ:**

**ДЕТИ СТОЯТ В КРУГУ.  
В СЕРЕДИНЕ - ВОДЯЩИЙ.  
ОН ДЕРЖИТ МЯЧ В РУКАХ.  
ПООЧЕРЕДНО БРОСАЕТ МЯЧ ПО КРУГУ КАЖДОМУ  
РЕБЁНКУ, ПРИ ЭТОМ НАЗЫВАЕТ ПРЕДМЕТ.  
ЕСЛИ ЭТОТ ПРЕДМЕТ ЛЕТАЕТ, ТО РЕБЁНОК ЛОВИТ МЯЧ  
И ГОВОРИТ “ЛЕТАЕТ”. ЕСЛИ ПРЕДМЕТ НЕ ЛЕТАЕТ,  
ТО РЕБЕНОК НЕ ТРОГАЕТ МЯЧ.**





# “ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ!”



## ЦЕЛЬ:

**СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ  
БЕГАТЬ С УСКОРЕНИЕМ И УВЕРЬВАНИЕМ,  
ЧЁТКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ.**

## ХОД ИГРЫ:

**ИГРАЮЩИЕ СТАНОВЯТСЯ В КРУГ. ВЫБИРАЕТСЯ ЛОВИШКА.  
ВСЕ, КРОМЕ ЛОВИШКИ ПОЛУЧАЮТ ЛЕНТОЧКУ, КОТОРУЮ  
ЗАКЛАДЫВАЮТ СЗАДИ ЗА ПОЯС ИЛИ ВОРОТ  
ЛОВИШКА ВСТАЁТ В ЦЕНТРЕ КРУГА. ПО СИГНАЛУ  
ВОСПИТАТЕЛЯ “БЕГИ!” - ДЕТИ РАЗБЕГАЮТСЯ ПО  
ПЛОЩАДКЕ. ЛОВИШКА БЕГАЕТ ЗА ИГРАЮЩИМИ,  
СТРЕМЯСЬ ВЪПЯНУТЬ У КОГО - НИБУДЬ ИЗ НИХ ЛЕНТОЧКУ.  
РЕБЁНОК, ЛИШИВШИЙСЯ ЛЕНТОЧКИ ВРЕМЕННО  
ОТХОДИТ В СТОРОНУ. ЕМУ ВОСПИТАТЕЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ  
ВЫПОЛНИТЬ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ ПО ЖЕЛАНИЮ.**





# “ ПИНГВИНЫ ”



## ЦЕЛЬ:

**ТРЕНИРОВАТЬ ДЕТЕЙ В ПРЫЖКАХ С МЕШОЧКОМ,  
ЗАЖАТЫМ МЕЖДУ НОГ.**

## ХОДИ ИГРЫ:

ДЕТИ СТОЯТ НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ - ЭТО  
ДОМИК ПИНГВИНОВ. ЧЕРЕЗ 4 - 5 МЕТРОВ ПРОВОДИТСЯ  
ВТОРАЯ ЧЕРТА - ЭТО ЛЬДИНА. ПО СИГНАЛУ  
ВОСПИТАТЕЛЯ "ИДИТЕ ГУЛЯТЬ" - ДЕТИ ПЕРЕДВИГАЮТСЯ  
ПО ПОЛЮ ПРЫЖКАМИ С ЗАЖАТЫМ МЕШОЧКОМ.  
ТОТ РЕБЕНОК, У КОТОРОГО МЕШОЧЕК  
УПАЛ - ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ДОМИК. ПОБЕЖДАЕТ РЕБЕНОК,  
КОТОРЫЙ ДОЛЬШЕ ВСЕХ ПРЫГАЛ ПО ПОЛЮ.





# “ПРОПОЛЗИ - НЕ ЗАДЕНЬ!”



## **ЦЕЛЬ:**

**СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРОПОЛЗАТЬ ПОД ПРЕПЯТСТВИЯМИ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ.**

## **ХОД ИГРЫ:**

**ПО СЕРЕДИНЕ ЗАЛА ПРОТЯГИВАЕТСЯ ШНУР НА ВЫСОТЕ 50 СМ, НА КОТОРЫЙ ПОДВЕШЕНЫ КОЛОКОЛЬЧИКИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ДЕТЕЙ. ДЕТИ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ШЕРЕНГИ. ПЕРВАЯ ШЕРЕНГА СТОИТ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ПЛОЩАДКИ, А ВТОРАЯ С ДРУГОЙ. ВОСПИТАТЕЛЬ ДАЁТ УКАЗАНИЕ: КАКАЯ ШЕРЕНГА И КАКИМ СПОСОБОМ ДОЛЖНА ПРОЛЕЗТЬ ПОД ШНУРОМ. ДЕТИ ВТОРОЙ ШЕРЕНГИ ЗАМЕЧАЮТ, ЧЕЙ КОЛОКОЛЬЧИК ПРОЗВЕНЕЛ. ЗАТЕМ ДЕТИ МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ.**





# “УДОЧКА”



## ЦЕЛЬ:

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ОТПАЛКИВАТЬСЯ  
ИНТЕНСИВНО ОТ ПОВЕРХНОСТИ И ПОДТЯГИВАТЬ НОГИ  
ВО ВРЕМЯ ПРЫЖКА.

## ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ СТОЯТ ПО КРУГУ. ВОСПИТАТЕЛЬ - В ЦЕНТРЕ КРУГА.  
ОН ДЕРЖИТ В РУКАХ ШНУР, НА КОНЦЕ КОТОРОГО  
ПРИВЯЗАН МЕШОЧЕК С ПЕСКОМ.  
ВОСПИТАТЕЛЬ ВРАЩАЕТ ШНУР ПО КРУГУ НАД САМОЙ  
ЗЕМЛЕЙ, А ДЕТИ ПОДПРЫГИВАЮТ ВВЕРХ, СТАРАЯСЬ,  
ЧТОБЫ МЕШОЧЕК НЕ ЗАДЕЛ ИХ НОГИ.







## “МЯЧ О СТЕНКУ”

### ЦЕЛЬ:

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ БРОСАТЬ МЯЧ  
О СТЕНКУ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ И ЛОВИТЬ ЕГО  
ПОСЛЕ ОТСКОКА ОТ СТЕНКИ.  
РАЗВИВАТЬ ЛОВКОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ.

### ХОД ИГРЫ:

ПОДГРУППА ДЕТЕЙ ВЫСТРАИВАЕТСЯ В ШЕРЕНГУ ПЕРЕД  
СТЕНОЙ. ОДНОВРЕМЕННО ПО СИГНАЛУ БРОСАЮТ  
МЯЧ, УКАЗАННЫМ ВОСПИТАТЕЛЕМ СПОСОБОМ  
(ОТ ГРУДИ, СНИЗУ, ИЗ - ЗА ГОЛОВЫ), ЗАТЕМ ПОСЛЕ  
ОТСКОКА ЕГО ЛОВЯТ. ВОСПИТАТЕЛЬ ОТМЕЧАЕТ  
САМОГО ЛОВКОГО РЕБЕНКА.

### УСЛОЖНЕНИЕ

ДЕТИ ВЫСТРАИВАЮТСЯ В ДВЕ ШЕРЕНГИ,  
ПЕРВАЯ ШЕРЕНГА БРОСАЕТ МЯЧ О СТЕНКУ.  
ДЕТИ ВТОРОЙ ШЕРЕНГИ ЛОВЯТ ЕГО.





# “ПОПАДИ В КОРЗИНУ”



## **ЦЕЛЬ:**

**ЗАКРЕПЛЯТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ БРОСАТЬ МЯЧ В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ; РАЗВИВАТЬ МЕТКОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, ЛОВКОСТЬ.**

## **ХОД ИГРЫ:**

**ДЕТИ ДЕЛЯТСЯ НА 2 - 3 КОМАНДЫ. НАПРОТИВ КАЖДОЙ КОМАНДЫ СТАВИТСЯ КОРЗИНА НА РАССТОЯНИИ 3 - 3,5 М. У КАЖДОГО РЕБЁНКА В РУКАХ ПО ОДНОМУ МЕШОЧКУ (МЯЧУ). ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТИ ПО ОЧЕРЕДИ БРОСАЮТ ИХ В КОРЗИНУ. ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВСЕ ДЕТИ БРОСИЛИ МЕШОЧКИ, ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДСЧИТЫВАЕТ КОЛИЧЕСТВО ПОПАДАНИЙ.**

**ВЫИГРЫВАЕТ ТА КОМАНДА, В КОРЗИНЕ КОТОРОЙ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО МЕШОЧКОВ.**





## “ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ”



### **ЦЕЛЬ:**

**ТРЕНИРОВАТЬ ДЕТЕЙ В ПРЫЖКАХ НА ДВУХ НОГАХ, ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГЕ ПООЧЕРЕДНО, РАЗВИВАТЬ МЕТКОСТЬ, СКОРОСТНЫЕ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ.**

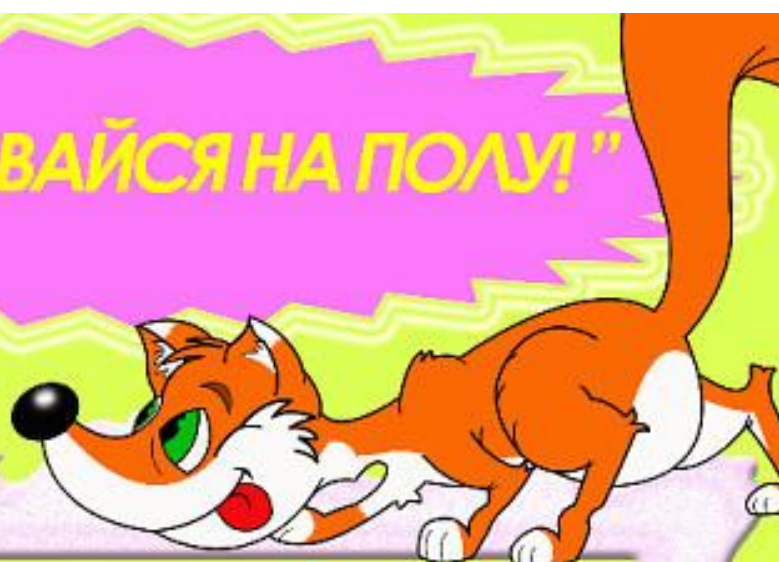
### **ХОД ИГРЫ:**

**ИЗ ЧИСЛА ИГРОКОВ ВЫБИРАЮТ ВОДЯЩЕГО - ОХОТНИКА, ОСТАЛЬНЫЕ ЗАЙЦЫ. НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ ОТВОДИТСЯ МЕСТО ДЛЯ ОХОТНИКА, НА ДРУГОЙ - ДОМ ЗАЙЦЕВ. ОХОТНИК ХОДИТ ПО ЗАЛУ, ИМИТИРУЯ ПОИСК СЛЕДОВ ЗАЙЦЕВ, А ЗАТЕМ ВОЗВРАЩАЕТСЯ К СЕБЕ В ДОМ. ЗАЙЦЫ ВЫПРЫГИВАЮТ ИЗ ДОМА И НАЧИНАЮТ ПРЫГАТЬ ПО ВСЕМУ ЗАЛУ НА ДВУХ НОГАХ, НА ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГАХ ПОПЕРЕМЕННО В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ. ПО СИГНАЛУ “ОХОТНИКИ!” - ЗАЙЦЫ УБЕГАЮТ К СЕБЕ В ДОМ, А ОХОТНИК БРОСАЕТ В НИХ МЯЧ (МЯГКИЙ) ТЕ, В КОГО ОХОТНИК ПОПАЛ СЧИТАЮТСЯ ПОЙМАННЫМИ И ВЫХОДЯТ ИЗ ИГРЫ. ПОСЛЕ КАЖДОЙ ОХОТЫ МЕНЯЕТСЯ ОХОТНИК.**





# "НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ!"



## ЦЕЛЬ:

ПРОДОЛЖАТЬ УЧИТЬ ДЕТЕЙ ВПРЫГИВАТЬ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ, СПРЫГИВАТЬ В ГЛУБИНУ, РАЗВИВАТЬ КООРДИНАЦИЮ И ЛОВКОСТЬ ДЕТЕЙ.

## ХОД ИГРЫ:

ИГРА ПРОВОДИТСЯ В ТОЙ ЧАСТИ ЗАЛА, ГДЕ ЕСТЬ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СКАМЕЙКА И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ, ВЫСОТА КОТОРЫХ НЕ ВЫШЕ 30 СМ.

ИЗ ЧИСЛА ИГРОКОВ ВЫБИРАЕТСЯ ЛОВИШКА. ЕМУ НА РУКУ ПОВЯЗЫВАЮТ ЦВЕТНУЮ ЛЕНТОЧКУ. ДЕТИ РАЗМЕЩАЮТСЯ НА СНАРЯДАХ. С НАЧАЛОМ МУЗЫКИ ДЕТИ СПРЫГИВАЮТ С ПРЕДМЕТОВ И БЕГАЮТ ПО ЗАЛУ.

ЛОВИШКА ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В БЕГЕ ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ "ЛОВИ!" ЛОВИШКА ЛОВИТ ТЕХ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ УСПЕЛИ ВСТАТЬ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ.





