

Подвижные игры для старших дошкольников

Веночек

Дети становятся в шеренгу на одной стороне площадки: это цветы в саду. Выбирается водящий - садовник. Становится напротив детей на расстоянии 3-4 м. Садовник произносит слова:

*Я иду сорвать цветок,
Из цветов сплести венок*

Дети:

Не хотим чтоб нас

Срывали - (махи руками перед собой).

И венки из нас сплетали - ("вертушка" руками).

Мы хотим в саду остаться - (встать на носки, руки вверх).

Будут нами любоваться - (кружение на носках, руки вверх с наклоном головы).

Дети перебегают на другую сторону. Водящий ловит. Пойманный - водит !

Встречная эстафета

Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам.

Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: "Марш!" они начинают бег.

Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящим команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

Чтобы научить ребят передавать палочку по правилам легкой атлетики - вручать игроку, который стоит спиной, надо дать задание обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. Можно предложить игроку, ожидающему эстафету, встать спиной к бегущему, выйдя из своей колонны на полшага в сторону. Тогда игрок, получив эстафету, обегает всю колонну, бежит к противоположной.

Во встречной эстафете игроки могут быть построены и так, чтобы каждый игрок, перебежавший на противоположную половину, отдает эстафету товарищу по команде и остается на его месте. Заканчивается эстафета перебежкой последнего игрока.

Гуси-лебеди

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место - луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются

воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лага, летают.

Пастух: *Гуси, гуси !*

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

Пастух: *Есть хотите ?*

Гуси: *Да, да, да !*

Пастух: *Так летите !*

Гуси: *Нам нельзя,
Серый волк под горой
Не пускает нас домой.*

Пастух: *Так летите, как хотите,
Только крылья берегите !*

Гуси, расправив крылья (вытянув в сторону руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раза. Вначале роль волка исполняет воспитатель.

Затейники

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга.

Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

*Ровным кругом, Стой на месте,
Друг за другом, Дружно, вместе
Мы идем за шагом шаг. Сделаем ... вот так.*

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2-3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3-4 раза.

Зверолов

Дети идут по кругу, зверолов идет противоходом в другую сторону.

1. В лесу, в лесочке
2. Среди зеленых дубочков,
3. Звери гуляли,
4. Опасности не знали,
5. Ой ! Зверолов идет !
6. Он в неволю нас возьмет
7. Звери убегайте !

Дети разбегаются в разные стороны. Зверолов догоняет.

Примечание: 5 стр. - полуприсед, на каждое слово хлопок по коленям.

6 стр. - три хлопка в ладоши на каждое слово.

Золотые ворота

В игре участвуют 10-20 человек. Выбирают двух игроков, те отходят в сторону и

договариваются, кто из них будет солнцем, а кто луной. Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя ворота. Остальные дети берутся за руки и вереницей идут через ворота. При этом они говорят (или поют):

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

Ворота закрываются при последних словах и ловят того, кто не успел пройти.

Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: луны или солнца. Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через ворота, и снова один из участников попадает в группу луны или солнца. Когда все игроки распределены, то устраивается перетягивание каната между двумя группами. При этом используется канат, веревка, палка или дети берут друг друга за пояс.

Караси и щука

Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный воспитателем, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие - караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу воспитателя "щука" щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

Конь-огонь

Играющие стоят по кругу, один в центре (ведущий) с флажком.

Дети в кругу прыгают подскоками по кругу со словами: "У меня есть конь, этот конь-огонь!" Ведущий выполняет подскоки на месте. На слова: "Но-но-но-но, но-но-но-но!" Останавливаются на месте, делают движение согнутой ногой - конь бьет копытом. Ведущий делает тоже.

"Я скачу на нём, на коне своём. Дети движутся по кругу, бегом лошадки", ведущий противоходом в другую сторону. На слова: Но-но-но-но, но-но-но-но! - внешний круг остается, выполняет движение согнутой ногой. Ведущий продолжает движение. С окончанием слов он останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один играющий бежит в правую сторону, другой в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот кому удалось - водящий.

Медведи и пчелы

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На

противоположной стороне - луг. В стороне - медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12-15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи - в берлоге. По условному сиг-налу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезает на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подает 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 ролями, воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Мы, веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята, Ну, попробуй нас догнать.

Любим бегать и скакать. Раз, два, три - лови !

После слова "лови" дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

Мышеловка

Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, Доберемся мы до вас.

Все погрызли, все поели, Вот поставим мышеловки.

Берегитесь же плутовки, Переловим всех сейчас !

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя "хлоп" стоящие по кругу дети опускают руки, приседают - мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями - игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

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 слову 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. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Передал - садись

Эта игра появилась в России еще в начале XX века.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом - от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т.п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

Перемени предмет

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.

Указания. Поднимать предмет вверх ребенок может только после того, как встанет в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляли свободное место для возвращающегося игрока.

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 гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают 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 первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

Посадка картошки

Играющие делятся на 2-3 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстояние 2-3 шагов. Интервалы в колоннах - полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки (лунки) или кладутся маленькие обручи - по количеству картошки в каждой мешочке. Кружки находятся на расстоянии 1 шага один от другого.

Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков-лунок).

По сигналу руководителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам (лункам) и кладут по одной картошке в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружочкам, собирают картошку в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т.д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны. Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок закончить раскладку картофеля, считается победительницей.

Если во время бега игрок уронил картошку, он должен поднять ее и положить в мешок и только тогда продолжать игру.

Если при раскладке картошка не попала в кружок, ее надо положить туда, и только тогда игрок может продолжать игру. игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Закончить раскладку и сбор картошки должны все игроки.

Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится хитрой лисой.

Воспитатель пред-лагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): "Хитрая лиса, где ты?" При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: "Хитрая лиса, где ты?" - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку, играющий, выбран-ный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: "Я здесь" Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается ру-кой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: "В круг" Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 5-6 раз.

Указания. Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису.

Выбирать лису может и кто-то из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы.

Цыплята и ястреб

Один ребенок - ястреб. Цыплята гуляют. Неожиданно ведущий говорит: "Ястреб !". Ястреб бросается на цыплят, те замирают, кто шевельнулся, того забирает ястреб. Играем 3-4 раза. Выбираем самого проворного цыпленка. Меняем ястреба.