

#### **IV. ИГРОВЫЕ ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей дошкольников в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. Современные дети имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в их образе жизни. Современные дети предпочитают посмотреть телевизор, поиграть на компьютере или телефоне. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы. Для ребенка потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях, так как двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер. Из чего же складывается здоровье: образ жизни (50%), наследственность (20%), система здравоохранения (10%), окружающая среда (20%). Задача педагогов в детском саду - закладывать основы ЗОЖ, а решаться она должна через создание целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Стандарт дошкольного образования определяет особенности взаимодействия участников образовательных отношений, которые должны содействовать становлению у ребёнка познавательной активности, формированию субъективной позиции и обеспечивать собственно развитие ребенка. Из этого следует, что в дошкольных организациях должны реализовываться формы взаимодействия, предполагающие культурно образовательное отношение между взрослым и ребёнком, когда взрослый выступает в роли партнёра в его деятельности и реализует для этого различные культурные игровые практики.

**Игровые практики**, или как их еще обозначают, практики игрового взаимодействия, представляют собой организацию образовательного процесса в формате различных игровых заданий, игровой среды и игрового взаимодействия. Таким образом, игровые практики выступают важным условием и в формировании у детей привычки к здоровому образу жизни: навыки ЗОЖ лучше усваиваются детьми в играх.

В формировании всесторонней развитой личности ребенка, удовлетворении потребности в движении **подвижным играм** отводится важное место.

**Подвижные игры** – сознательная, активная, эмоционально окрашенная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению В. С. Кузнецова, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни».

Подвижные игры рассматриваются как основное важнейшее средство и метод физического воспитания, которое одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физические ресурсы, но и улучшает результативность движения, является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствует формированию быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Существует несколько **классификаций подвижных игр**.

**По степени двигательной активности выделяются:**

**1. Малоподвижные игры** - игры с незначительной интенсивностью движений. Проводятся для снятия перенапряжения после интеллектуальных занятий и в качестве снижения физической нагрузки. Развивающая задача малоподвижных игр - развитие внимания.

**2. Игры средней подвижности** - игры с большей степенью физической нагрузки, но движения спокойные. Такие игры проводятся в подгруппах или всем коллективом. Развивающие задачи: развитие умения действовать по команде, совершенствование координации движений, глазомера, меткости.

**3. Игры высокой подвижности** - игры для всей группы, с интенсивными движениями. В таких играх часто содержится соревновательный элемент. Дети разбиваются на подгруппы, состязаются в быстроте, выдержке, ловкости.

**По содержанию подвижные игры делятся на три большие группы:**

**1. Бессюжетные** — игры, в которых не предусматриваются роли, а правила не зависят от какой-либо истории (сказочной или повседневной). То есть, в игре нет сценария, а увлекает она детей соревновательностью.

**2. Сюжетные игры** — подвижные игры, которые проводятся по сценарию. В игре имитируется бытовая сценка или сказочная ситуация. Участники исполняют роли, поэтому в сюжетной игре развивается выразительность движений.

**3. Народные подвижные игры** отражают представления предков об окружающем мире и содержат фольклорные мотивы.

Народные игры делятся на группы:

- драматические: игровая имитация бытовых и сказочных сценок, разыгрывание диалогов в движении («Гуси-лебеди», «У медведя во бору»);

• хороводные: игра-пляска с заданным движением и песенным сопровождением («Каравай», «Плетень», «Дударь»).

Подвижная игра проводится в различных режимных моментах. Игры малой и средней подвижности возможны между занятиями. Собственно, игра часто является частью занятий: музыкальных, познавательных, спортивных. Воспитатель учитывает степень нагрузки и влияние на эмоциональное состояние детей: игра не должна утомить детей или перевозбудить.

Структура проведения подвижной игры и структура самой подвижной игры выглядит следующим образом:

1. Цель

2. Задачи

3. Оборудование

4. Ход игры:

- Сбор детей на игру
- Создание интереса к игре
- Правила игры
- Распределение ролей
- Руководство игрой
- Окончание игры и подведение итогов

Подбирать подвижные игры и игровые упражнения надо таким образом, чтобы они обеспечивали разностороннее развитие движений детей. При планировании игр обязательно надо учитывать, возрастные особенности детей. Ценность подвижных игр в том, что приобретенные умения, качества, навыки создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации в качестве одной из основных целей определено воспитание здорового образа жизни и развитие детского и юношеского спорта.

В связи с этим в детском саду необходимо формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами **спорта** и **спортивным упражнениям**, желание использовать их в самостоятельной деятельности.

**Спортивные игры** — это самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, которые проходят по определенным правилам.

**Спортивные игры и упражнения** способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма - нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Обучая детей элементам спортивных игр и упражнений, мы решаем следующие **задачи**:

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- формирование у дошкольников устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- воспитание положительных морально-волевых качеств в спортивных играх;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играм и упражнениям имеют свою специфику. Их организация требует учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, специфики работы дошкольных учреждений.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия. Основной целью таких занятий является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Особый интерес вызывают у детей спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и т. д., а также спортивные упражнения: плавание, катание на велосипеде, на санках, на коньках, ходьба на лыжах.

При этом в работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные игры и упражнения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблением мышц. Это спортивные игры, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча и т. д.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить занятие. Поэтому важно, чтобы оно содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты. Также необходимо учитывать сезонные и погодные условия

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной

активности, и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами.

Именно в дошкольном возрасте существует возможность заложить фундамент знаний и умений, потребность в здоровом образе жизни. И сегодня актуален вопрос популяризации Детской подвижной и спортивной игры через разнообразные формы взаимодействия всех участников образовательных отношений: проведение фестивалей, эстафет, соревнований, конкурсов, Дней здоровья и т.д. Проведение таких мероприятий - это своего рода форма отчётности педагога по освоению игр и одновременно развлечение для детей.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ «Турист» (спортивная игра)**

**Возрастная адресованность:** для детей 7-го года жизни.

**Предполагаемое количество участников:** 10-12 человек.

**Материалы, оборудование:** спортивно-игровой комплекс, коррекционная дорожка, палатка, дровни, бумага, хворост.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Ребенку необходимо по спортивно-игровому комплексу подняться по лестнице вверх («вершина горы») не пропуская ступенек, чередуя рука – нога, пройти по подвесной сетке боковым приставным шагом («скала») и перебраться по мостику (коррекционной дорожке) через реку к месту привала. Далее детям необходимо установить палатку на земле, развернуть ее таким образом, чтобы вход в палатку оказался с удобной стороны, набросить и расправить тент на палатке, закрепить к каркасу с помощью креплений – завязок и липучек; разложить костер, соблюдая последовательность: уложить растопку (бумага, сухая трава, хворост), затем вокруг растопки уложить короткие тонкие дровни наклонно к центру (шалашиком), которые опираются друг на друга, а сверху аккуратно по кругу – дровни потолще.

## **«Найди флажок» (подвижная игра)**

**Возрастная адресованность:** для детей 5-го года жизни.

**Предполагаемое количество участников:** неограниченно.

**Материалы, оборудование:** ограниченная площадка, флажки разных цветов, фишки таких цветов как флажки.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На небольшом участке ведущий прячет несколько флажков в таких местах, где их не сразу можно найти. На поиски флажков отводится 15 минут, после чего подается сигнал и каждый, кто нашел флажок, несет его к педагогу. Выигрывает тот, кто принесет больше флажков.

**Правила:**

Играющие находят только один флажок (чтобы все играющие смогли найти)

Играющие находят тот флажок, какого цвета у него фишка.

Играющие находят кто быстрее.

**Источник:** <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-srednyaya-gruppa-4188903.html>

### «Утро и вечер» (подвижная игра)

**Возрастная адресованность:** для детей 6-7-го года жизни.

**Предполагаемое количество участников:** неограниченно.

**Материал, оборудование:** мел, черно-белая дощечка.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20-30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них – вечер, другая – утро. Дети встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий – дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «Утро!» Игроки из группы утра поворачиваются и, пробегая между игроками вечера, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу вечера.

Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается.

Побеждает группа, где больше осаленных игроков. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.

*Советы воспитателю:*

При повторении игры все играющие встают у средней линии. Не разрешается поворачиваться назад, когда игроки пробегают в свой город. Догонять убегающих можно, только когда они все пробегут мимо противников.

**Источник:** <https://infourok.ru/konspekti-igr-i-prakticheskikh-zanyatiy-dlya-detey-starshey-gruppi-1250655.html>

### «Палочки» (вариант игры «Микадо»)

**Возрастная адресованность:** для детей 5-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** 10 человек.

**Материал, оборудование:** ровные палочки (длина – 25 см., по 1 штуке на каждого игрока), 2 корзины, фишки.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Для данной игры палочки следует выложить на земле 2 кучками. Игроки делятся на 2 команды (по 5 человек), и по команде судьи от линии старта пробегают дистанцию 5 метров до своей кучки с палочками. Добежавший игрок вытаскивает из кучки палочку, при этом надо не задеть другие. Если же участник задел соседнюю палочку (она пошевелилась или упала), он не может продолжить движение, пока правильно не выполнит задание. Выполнивший правильно задание игрок с палочкой оббегает фишку и возвращается к своей команде, кладет палочку в командную корзину на линии старта. Затем касается левой рукой плеча следующего участника, а сам

становится в конец строя. Побеждает команда, которая быстрее и правильно справится с заданием.

**Источник:** <https://nastolkoff.ru/razvivayushhie-igry/nastolnaya-igra-mikado-kak-i-gde-nado-vytaskivat-derevyannye-palochki>

### **«Выбей шар»** (спортивная игра)

**Возрастная адресованность:** старший дошкольный возраст

**Предполагаемое количество участников:** 4-10 человек

**Материал, оборудование:** мел, шары по 3-4 на каждого участника

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На земле чертят клетки, на расстоянии 2 м по ту и другую сторону от них проводят линии кона. В каждой клетке лежит по 3-4 шара. Участники игры делятся на две команды и встают за линиями напротив клеток своего противника.

Игру начинают одновременно все игроки одной из команд. Они по сигналу прокатывают шары, забирают выбитые. Затем прокатывают шары игроки другой команды. Выигрывает та команда, игроки которой выбили больше шаров.

**Указания к проведению:** У каждой команды шары своего цвета. Они могут быть деревянными, пластиковыми. Можно игру проводить и с мячами. В клетках шары нужно располагать одинаково. Размеры клеток 50X50 см, располагают их на одной линии в шахматном порядке на расстоянии 30 см друг от друга.

**Источник:** *Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры / В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко. - М.: Издательство «Омега-Л»; 2012, - 352 с.*

### **«Встреча»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 4-10 человек

**Материал, оборудование:** мел, мячи (шары) по количеству участников, фишки

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На площадке проводят две линии на расстоянии 4—6 м. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями.

По сигналу все одновременно прокатывают друг другу шары или мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи шары встретились, ведущий дает по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек.

Количество повторений игры по договоренности.

Указания к проведению. Площадка, где проводится игра, должна быть ровная. Увеличивать расстояние между играющими нужно постепенно. Эта игра требует от детей большого внимания и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании шара в зависимости от расстояния. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем

энергичнее должен быть толчок по шару.

**Источник:** *Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры / В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко. - М.: Издательство «Омега-Л»; 2012, - 352 с.*

### «Тяни – толкай»

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 4-10 человек

**Материал, оборудование:** кусочек мела или цветная ленточка

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Сформируйте из игроков пары. При помощи мелка или цветной ленточки обозначьте линии старта и финиша дистанции 20-25 см.

Игроки, составляющие пару, должны встать спинами друг к другу и взяться за руки. По вашему сигналу каждая пара должна пробежать дистанцию, а потом таким же образом вернуться назад.

Получается, что игроки то бегут в привычном положении, то пьются спиной.

Победителями можно признать участников игры, быстрее других преодолевших дистанцию.

**Источник:** <https://hdays.ru/igry-konkursy/5313>

### «Ловишки»

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 4-10 человек

**Материал, оборудование:** зависит от варианта игры: мел, скамейка (стул), ленты по количеству играющих, мяч

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

**1 вариант.** Перебежки. Среди играющих выбирается «ловишка». На противоположных сторонах площадки (комнаты) проводятся 2 линии, за одной из которых стоят играющие. В центре встает «ловишка». По команде взрослого дети стараются перебежать за линию на другой стороне площадки, а «ловишка» их ловит. Если он успевает дотронуться до игрока до того, как он пересечет линию, тот считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 повторений подсчитываются пойманные и выбирается новый «ловишка». Поначалу можно играть без линий, просто передвигаясь по всей площадке.

**2 вариант.** Ноги от земли. Играющие, убегая от «ловишки», должны встать на какой-нибудь предмет: скамейку, стульчик, бревно и т. д.

**3 вариант.** С лентой. Играющие стоят в кругу, у каждого за пояс заправлена яркая ленточка. По команде взрослого дети начинают бегать по площадке, а «ловишка» старается догнать кого-нибудь из них и взять его ленточку. Потерявший ленту отходит в сторону, остальные возвращаются в круг. «Ловишка» подсчитывает количество лент и отдает их назад. Затем игра повторяется с новым «ловишкой».

**4 вариант.** В круг - из круга. На земле чертится большой круг. Все играющие встают за ним через полшага. Выбранный водящий встает в



центре круга и старается коснуться рукой детей (которые прыгают в круг и обратно), пока они находятся внутри него. Те, до кого он дотронулся, считаются пойманными и отходят в сторону. Через 2-3 повторения подсчитывается их количество, и выбирается новый водящий.

**5 вариант.** С мячом. Игра проводится, как в 4 варианте, только «ловишка» должен попасть в убегающих мячом.

**6 вариант.** С приседанием. Играющие, убегая от ловишки, должны присесть на корточки.

**7 вариант.** На одной ноге. Играющие, убегая от ловишки, должны встать на одну ногу и обхватить колено другой руками.

**8 вариант.** Лишний. Дети стоят в кругу по одному или парами (один позади другого). За кругом находятся два водящих, один из которых («ловишка») догоняет другого. Убегающий встает впереди кого-нибудь одного или пары, пока до него не дотронулся «ловишка». Теперь убегает ребенок, оказавшийся вторым или третьим. Если «ловишка» успел коснуться убегающего, они меняются ролями.

**9 вариант.** Пустое место. Играющие встают по кругу близко друг к другу, держа руки за спиной. Выбранный водящий идет позади них, дотрагивается до кого-нибудь и бежит по кругу в любую сторону. Ребенок, до которого он дотронулся, бежит в противоположную сторону, стараясь быстрее него вернуться на свое место. Оставшийся без места становится водящим. Во время бега нужно стараться не наталкиваться и не трогать руками других детей.

**10 вариант.** В два круга. Играющие встают в два круга: внешний и внутренний. Оба круга движутся в разные стороны. По команде взрослого все останавливаются, и игроки внутреннего круга стараются дотронуться до игроков внешнего, пока они не присели на корточки. Те, до кого дотронулись, встают во внутренний круг, и игра продолжается, пока во внешнем круге не останется 4-6 игроков.

**Источник:** [https://kartaslov.ru/книгу/Артем\\_Юрьевич\\_Патрикеев\\_Ловишки\\_100\\_вариантов\\_игры\\_Серия\\_Разнообразим/1](https://kartaslov.ru/книгу/Артем_Юрьевич_Патрикеев_Ловишки_100_вариантов_игры_Серия_Разнообразим/1)

### **«Попади в ямку каштаном»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 14 человек

**Материал, оборудование:** Плоды каштана, лопатка

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети поделены на 2 группы. Из каждой колонны выходит ребенок и становится на линию. Перед ребенком сделано 5 ямок (15 см в диаметре, расстояние между которыми 0,5 м). Ямки расположены в один ряд и пронумерованы в определенном порядке. Ребенок стоит на расстоянии 0,5 м от первой ямки. Воспитатель говорит номер ямки, например 2, и два ребенка бросают по каштану в названую ямку - сначала правой рукой, а затем левой. Далее выходит следующая пара и кидает каштаны в другую ямку, например 4, и т. д.

Игра заканчивается, когда одна из колонн наберет определенное количество очков, например 10. В конце игры отметить колонну, в которой дети набрали наибольшее количество очков.

**Усложнение:** При повторении игры вводиться соревновательный момент на время между участниками

**Источник:** *О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М. 2009.*

### «Змея»

**Возрастная адресованность:** 5 – 7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 - 12 человек

**Материал, оборудование:** маска – шапочка

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети произносят речевку и встают в круг:

С нами в круг вставай

И игру начинай!

С помощью считалки выбирают водящего - Змею:

Мы играем, мы считаем,

Нашу змейку выбираем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будешь Змейку собирать!

Водящий - Змея двигается по кругу и говорит:

Я змея, змея, змея.

Я ползу, ползу, ползу.

Хочешь быть моим хвостом?

Произнося последнюю фразу, водящий указывает на одного из детей. Выбранный ребенок отвечает:

Да, конечно же, хочу!

Если игра проводится в помещении, то выбранный ребенок должен проползти между ног водящего и взять его за пояс. Теперь змея «выросла» и состоит из двух человек. Они двигаются вместе, повторяя слова:

Я змея, змея, змея.

Я ползу, ползу, ползу.

Хочешь быть моим хвостом?

Водящий указывает на следующего ребенка. Он должен проползти уже между ног и водящего и «первого позвонка» змеи и встать сзади. Игра продолжается, змея «растет». Если игра проводится на улице, ребенок просто встает в конец цепочки детей. Собрав всех детей в цепочку, Змея должна поймать свой хвост: Голова, не зевай – Поскорей свой хвост поймай!

Когда Змея запятнала хвост (последнего ребенка) или вдруг разорвалось сцепление, то игра останавливается, и выбирается новый водящий.

**Правила:**

Каждый игрок должен крепко держать впереди стоящего, чтобы змейка не разорвалась.

Точно повторять движения ведущего.

Ведущему не разрешается бегать быстро.  
Не разрешается тянуть игроков за одежду и толкаться.

**Источник:**

1. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников - Москва : Айрис пресс, 2011.

[https://mosmetod.ru/files/metod/doshkolnoe/anikanova/конкурс\\_большая\\_и\\_эротика/Подвижная\\_игра\\_Змея\\_-\\_описание.pdf](https://mosmetod.ru/files/metod/doshkolnoe/anikanova/конкурс_большая_и_эротика/Подвижная_игра_Змея_-_описание.pdf)

**«Зонтики»**

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 человек

**Материал, оборудование:** зонтики

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На полянке мы гуляем,  
Земляничку собираем.  
Только туча набежала,  
Вдруг темно и страшно стало.  
Начал крупный дождик

капать,

Над лесной полянкой плакать.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Нужно быстро зонтик взять.

*Дети свободно двигаются по площадке, в центре которой лежат зонтики – на один меньше, чем детей.*

*Последние две строки произносит педагог.*

*На слово «взять» дети берут зонтик. Ребенок, которому не хватило зонтика, выбывает из игры.*

Игра продолжается до тех пор, пока не будет выявлен победитель. Для этого на каждом этапе педагог убирает один зонтик, чтобы зонтиков было на один меньше, чем детей.

**Источник:** Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 192 с.

**«Водяной»**

**Возрастная адресованность:** 5-8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 4 и более

**Материал, оборудование:** палочка или мел (для рисования круга)

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

В центре игровой площадки чертят круг — «озеро» или «болото», в котором живет Водяной. Все игроки - дети, а один - Водяной. Он говорит: «Я водяной, я водяной, поговорил бы кто со мной!» Дети бегают вокруг «озера» и кричат:

*Водяной, водяной, что сидишь ты под водой?  
выйди на минуточку, на одну секундочку,  
выйди хоть на целый час,*

*всё равно не знаешь нас.*

«Водяной, поиграй со мной!»

Водяной бегает по «озеру» и ловит тех играющих, которые слишком близко подошли к нему. Пойманных детей Водяной забирает к себе в «озеро». Игра продолжается до тех пор, пока Водяной не переловит большинство детей.

Водяной не может выйти за пределы своего круга - «озера». Те, кого он поймал, тоже могут помогать Водяному.

**Источник:** [https://doshkolka.rybakovfond.ru/vodianoy\\_vodyanoy](https://doshkolka.rybakovfond.ru/vodianoy_vodyanoy)

### **«Передай – встань»**

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 10 -12

**Материал, оборудование:** два мяча

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На неё кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передаст его назад через голову, затем встаёт и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая первая правильно передала и не роняла мяч. Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

**Источник:** 1. Степаненкова Э. Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

2. <https://stranatalantov.com/publications/26874/>

### **«Живой лабиринт»**

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 10 -12

**Материал, оборудование:** свисток

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Для игры понадобится свисток. Из числа участников выбираются двое - убегающий и догоняющий. Остальные игроки встают в колонну по 4-6 человек и отходят друг от друга на расстояние вытянутых рук. По сигналу инструктора убегающий участник оказывается в одном из коридоров. Догоняющий преследует его. Эти участники перемещаются вдоль коридоров. Инструктор заранее договаривается с игроками о том, что всякий раз, когда они слышат сигнал, берутся за руки. Таким образом, убегающий и

догоняющий в этот момент оказываются в разных коридорах. Затем игроки по сигналу инструктора снова расцепляют руки, и игра продолжается. Убегающий может переместиться в следующий коридор, забежав в него с краю лабиринта в тот момент, когда остальные игроки возьмутся за руки и преградят путь догоняющему. Если догоняющему удастся поймать убегающего до того, как последний выберется из лабиринта, они меняются ролями, и игра продолжается.

**Источник:** 1. Степаненкова Э. Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

2. <https://play-plan.ru/games/v-puteshestvii/zhivoj-labirint/>

### **«Космонавты»**

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 10 -12

**Материал, оборудование:** цветной мел

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На полу (земле) рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков – это места космонавтов. Дети идут в обход спортивной площадки (зала) по кругу, 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 место в любой из ракет. Мест в ракетах на два - три меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется.

**Источник:** Степаненкова Э. Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

<https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2017/10/08/podvizhnaya-igra-kosmonavty>

### **«Загони льдинку»**

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 8

**Материал, оборудование:** цветная краска

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему.

Гнать льдинку, толкая её вперёд носком ноги, на которой выполняется прыжки.

**Источник:** Степаненкова Э. Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

[https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/zagoni\\_ldinku](https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/zagoni_ldinku)

### «Скейтбол»

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 12

**Материал, оборудование:** мел, маленький мяч, скейт, ролики

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На асфальте мелом обозначается площадка для игры 10 x 15 метров, ворота шириной 2 метра чертятся на противоположных сторонах поля.

Участники делятся на две команды по 6 человек, один из них - вратарь. Ведущий вбрасывает на поле маленький мяч. Игроки бьют по мячику краем доски или роликом при резком развороте. Делается это так: ноги расставлены по краям доски, вес тела приходится на толчковую ногу; когда доска опирается только на задние ролики, передние на мгновение отрываются от земли, и в это время доска энергично разворачивается и бьет по мячу. Выигрывает команда, сумевшая забросить в ворота противника как можно больше мячей.

**Источник:** Громова О. Е. *Спортивные игры для детей.* М. 2009.

### «Восьмерка»

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 8

**Материал, оборудование:** мел, кегли, велосипед

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На земле чертят восьмерку с диаметром каждого круга 3 - 4 метра. Восьмерку обозначают кеглями. Задание: проехать на велосипеде по восьмерке, не сбив ни одной кегли. Побеждает тот, кто сделает это быстрее.

**Источник:** Громова О. Е. *Спортивные игры для детей.* М. 2009.

### «Салки в два круга»

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 20

**Материал, оборудование:**

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Участники игры образуют два круга: один - внутренний, другой - внешний. Оба круга движутся в противоположных направлениях. По сигналу инструктора они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, т.е. дотронуться рукой до кого - либо раньше, чем те успеют присесть. Осаленные дети встают во внутренний круг,

и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (4 - 6).

**Источник:** Громова О. Е. *Спортивные игры для детей*. М. 2009.

<https://vanilla.su/igra-salki-v-dva-kruga.html>

### **«Сорви шапку»**

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет

**Предполагаемая количество участников:** 10 – 15

**Материал, оборудование:** шапка

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Отмечается площадка, за пределы которой выбегать не разрешается. Выбирается водящий, он надевает на голову шапку, ее нельзя удерживать руками. По сигналу инструктора, играющие пытаются догнать водящего, снять с него шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше. Можно разнообразить игру и ввести 2 - 3 водящих с шапочками. Победителем считается игрок, сумевший дольше всех других удержать шапку на голове.

**Источник:** Громова О. Е. *Спортивные игры для детей*. М. 2009.

### **Игра - эстафета «Собираем урожай»**

**Возрастная адресованность:** для детей 5-7 лет.

**Предполагаемая количество участников:** 10-20 человек.

**Материал, оборудование:** две пластмассовых корзины; два обруча; муляжи овощей по количеству игроков.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Игра проводится на улице (во дворе). В игре могут принимать участие от 10-ти до 20-ти детей: один ведущий и игроки.

Игроки делятся на две команды и в колонне по одному подходят к линии старта. В двух командах должно быть одинаковое количество игроков. Капитан команды держит в руках корзинку. На расстоянии 20-30 шагов от каждой колонны начерчен круг – «грядка», в котором располагаются муляжи овощей по количеству игроков в команде.

Капитаны стартуют по сигналу ведущего «Вперед!». Игрокам запрещается выходить за линию старта. Если «овощи» упали (рассыпались), их необходимо поднять и продолжить игру. Подбегать к команде необходимо с левой стороны.

По сигналу ведущего капитаны бегут к кругам-«грядкам» и собирают овощи по одному. Затем возвращаются к своим командам и передают корзинку следующему игроку, который продолжает собирать «урожай», и так до тех пор, пока «грядка» (обруч) не окажется пустой. Побеждает та команда, игроки которой не только быстрее других собрали «урожай» и не нарушили правила игры.

Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подаёт сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за

действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

*Источник: Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009*

### **«Кенгуру и ручеёк»**

**Возрастная адресность:** для детей 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 8 -12 человек.

**Материал, оборудование:** мяч, корзина с мячами, мелки (скакалки).

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Воспитатель знакомит детей с правилами игры: игроки – это кенгуру, которым по одному необходимо перепрыгнуть через «ручеек», не потеряв сумку и не оказавшись в воде. В роли сумки выступает мяч, зажатый у игрока между ног. Во время игры можно поправлять мяч руками, но нельзя держать. Если мяч падает, игрок выбывает из игры. «Кенгуру» считается в воде, если окажется посередине «ручейка».

Если игрок не справляется с заданием, выбывает из игры. В это время ведущий останавливает игру «Стоп, игра!» и передаёт мяч следующему игроку. Каждый игрок стартует по сигналу ведущего «Раз-два-три-игру начни!».

«Ручеек» - это игровое поле, очерченное цветными мелками. У «ручейка» имеются узкие и широкие края.

Таким образом, каждый игрок должен перепрыгнуть через узкие и широкие места ручейка. Выигрывают игроки, которые выполнили все условия игры.

**1 вариант.** Если игроков небольшое количество, то водящий один. Игроки по очереди перепрыгивают ручеёк. Водящий наблюдает за соблюдением правил игры.

**2 вариант.** Если игроков больше 10, то водящих может быть 2. В этом случае, игру начинают сразу 2 игрока. Игроки по очереди перепрыгивают ручеёк. Водящий наблюдает за соблюдением правил игры.

*Источник: <https://poisk-ru.ru/s16541t2.html>*

*<http://nashidetci.ru/podvizhnyie-igryi-na-razvitie-silyi/>*

### **«Удержи мяч»**

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** 8-10 человек.

**Материал, оборудование:** баскетбольный мяч.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие делятся на две команды. Играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Каждая из команд делится поровну и занимает свою часть площадки. Прежде чем, кинуть мяч соперникам, подающий игрок должен 3 раза ударить мячом об пол, затем подойти к разделительной линии и сделать бросок от груди вперед. Игроки другой



команды двигаются по своему полю произвольном порядке, в ожидании подачи мяча.

Вначале игры устанавливается, до какого количества очков идет игра (на начальном этапе обучения игры рекомендуется до 10 очков. При хорошей технике и достаточном навыке обучения очки, увеличиваются до 30).

Выигрывает та команда, которая первая наберет нужное количество очков.

*Если при броске от груди мяч летит в потолок, в бок, в ноги, то такие броски от этой команды не засчитываются.*

*При неправильном отбросе мяча (если мяч упал или слетел с руки) – мяч передается другой команде.*

#### **Источник**

1. Вознюк Н. Г. «Полная энциклопедия современных развивающих игр для детей. От рождения до 12 лет», издательство РИПОЛ Классик, 2009г., 180с.

2. Зайцев А.А. *Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие.* - Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 1997. - 71 с.

### **«Весёлые эстафеты»**

**Возрастная адресованность:** для детей 6-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** 12 и более детей (чётное количество).

**Материал, оборудование:** 1) Мешочки с песком – по количеству детей, 2 скамейки, 6 конусов, 2 корзины;

2) 2 ракетки от бадминтона, 2 воланчика, 2 конуса;

3) мел, метровая линейка, 2 фишки;

4) 2 шайбы, 2 конуса, клюшки – по количеству игроков.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Для проведения «Весёлых эстафет» педагог собирает детей на спортивной площадке.

### **«Кто быстрее?»**

Игроки построены в две колонны. Первые игроки каждой команды кладут себе на голову мешочек с песком, проходят по скамейке руки в стороны, стараясь не уронить мешочек, обходят 3 конуса «змейкой». Доходят до начерченной линии, бросают мешочек в корзину (стараясь попасть в цель), расстояние 3 метра. Бегом возвращаются обратно и передают эстафету. Эстафета заканчивается поднятием руки вверх первым игроком.

### **«Пронеси - не урони»**

Игроки построены в две колонны. По сигналу (свистку) первые игроки команды на ракетках от бадминтона несут воланчик, следят, чтобы он не упал, (если воланчик упал, поднимают и продолжают движение), оббегают конус, возвращаются и передают ракетку с фигурой следующему участнику команды. Эстафета заканчивается поднятием руки вверх первым игроком.

### **«Прыгуны»**

Игроки построены в две колонны. По сигналу (свистку) 1-й игрок выполняет с линии старта прыжок в длину с места. Судья отмечает линией место, до которого допрыгнул 1-й игрок. 2-й игрок подходит к отмеченной линии и выполняет следующий прыжок и т.д., пока вся команда не выполнит прыжки в длину с места. Побеждает та команда, которая окажется дальше от линии старта по сумме прыжков (*учитывается расстояние*).

#### **«Летний хоккей»**

Команды игроков выстраиваются друг за другом, в руках у каждого игрока клюшка, у первого игрока клюшка и шайба (резиновая, диаметром 8,5 см). По свистку первый игрок ведёт шайбу, не отрывая ее от клюшки на отметку 10 метров и обратно, обводит конус и возвращается, не отрывая шайбу от клюшки, отдает шайбу следующему участнику команды на линии старта. Эстафета заканчивается поднятием руки вверх первым игроком.

**Источник:** *Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.-1983*

#### **«Кто скорее докатит обруч до флажка»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** от 10 до 20

**Материал, оборудование:** обручи (диаметр 60 см), флажки.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи. Воспитатель даёт команду - «Кати!». Первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками, оббегают с обручем флажок, возвращаются к своим колоннам и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоящие в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

**Источник:** <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-starshikh-doshkolnikov-igr-vysokoj-podvizhnosti.html>

#### **«Пройди бесшумно»**

**Возрастная адресованность:** 6 лет

**Предполагаемое количество участников:** 8 человек

**Материал и оборудование:** платок

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

Усложнение: пройти через ворота спиной вперёд.

**Источник:** <https://cyberpedia.su/25x11673.html>

### **«Охотники и утки»**

**Возрастная адресованность:** 5-6 лет.

**Предполагаемое количество участников:** 8-10 человек.

**Материал, оборудование:** небольшие мячи.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются «запятнать» «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, уворачиваются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее «запятнала» всех «уток».

**Источник:** <http://voleybol-ksenzov.ru/ohotniki-i-utki/>

### **«Не намочи ног»**

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** от 10 до 20

**Материал, оборудование:** дощечки (30 х 20 см), султанчики

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 детей, они выходят к черте, каждый получает по две дощечки. На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и пособиями расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не замочив ног ( наступая только на дощечки ). По команде " Начинай! " играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на неё, затем переходят на другую дощечку, берут ту, что сзади, чтобы снова положить её впереди себя, и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

**Источник:** *Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой*

### **«Кот и мыши»**

**Возрастная адресованность:** 5-8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 5-12 человек

**Материал, оборудование:** шапочка кота или костюм кота, можно использовать шапочки мышей, стульчики.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике

(стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:

Я - красивый рыжий кот

У меня - пушистый хвост

Мышек очень я люблю,

Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает»).

«Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи - усни.

(можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую)

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота. Дети двигаются в ритме музыки. Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей»). «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры. Пение можно заменить на проговаривание.

**Источник:** *Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1986г.*

### **«Бездомный заяц»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 3 и более участников.

**Материал, оборудование:** мел для обозначения «домиков» зайцев кружками.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы – чертят себе «домики» (кружки) и каждый встает в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок-«домик». Тогда заяц, стоявший в данном кружке, становится бездомным и поэтому должен немедленно убежать от охотника. Если охотник догнал (осалил) убегающего, он сам становится бездомным зайцем, а бывший заяц – охотником.

**Игровые мастера:** охотник, зайцы, бездомный заяц

**Правила:** нельзя становиться «охотником» или «бездомным зайцем» по очереди.

**Усложнение:** при большом количестве участников можно выбрать по два «охотника» и два «бездомных зайца».

**Источник:** *Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2011.*

### **«Мышеловка»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 и более участников.

**Материал, оборудование:** не требуется

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

«Ах как мыши надоели,  
все погрызли, все поели.  
Берегитесь же плутовки,  
доберемся мы до вас,  
вот поставим мышеловку –  
переловим всех сейчас».

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**Правила:** Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

**Источник:** <https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-myshelovka/>

#### «Волк во рву»

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 и более участников.

**Материал, оборудование:** мел (маркер, если в помещении)

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На площадке 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, не пойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

**Источник:** [https://doshkolka.rybakovfond.ru/volk\\_r](https://doshkolka.rybakovfond.ru/volk_r)

#### «Мы – веселые ребята»

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 и более участников.

**Материал, оборудование:** мел (маркер, если в помещении)

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку – несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас поймать!  
Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок – дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

**Источник:** <https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-my-veselye-rebyata/>

### **«Ловишка, бери ленту!»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 и более участников.

**Материал, оборудование:** нет

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга – «ловишка». По сигналу «беги» дети разбегаются, а «ловишка» стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги!», дети строятся в круг. «Ловишка» подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым «ловишкой».

«Ловишка» должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Вариант 2. Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!».

**Источник:** <https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/lovishka>

### **Игра-эстафета «Репка»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 14.

**Материал, оборудование:** шапочки персонажей сказки.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем,

вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

**Источник:** <https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnaja-igra-yestafeta-repka.html>

### **Игра-эстафета «Соревнования мячей».**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 и более участников.

**Материал, оборудование:** мяч

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

**Источник:** <https://infourok.ru/kartoteka-sportivnih-podvizhnih-igr-i-estafet-dlya-detey-let-2880416.html>

### **«Царь зверей»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 и более участников.

**Материал, оборудование:** мяч

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

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».

**Источник:**

1. Аманатиди О.В. *Подвижные игры*. Армавир, 2011.

2. <http://mumskids.ru/article/articleid/300>

### **Игра: «Два мяча»**

**Возрастная адресованность:** средний дошкольный возраст (4-5 лет)

**Предполагаемое количество участников:** 6-8 человек

**Материал и оборудование:** два мяча одинакового размера

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Передавать мячи в указанном направлении двумя руками над головой. Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду «раз» дети начинают передавать мячи, по верху, один с правой стороны от себя, а другой - с левой.

Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, бросают мяч в мишень, догоняют его, с мячом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается.

Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передаче другому ни разу не упал.

**Усложнение:** При повторении игры мячи передаются в другом направлении.

**Источник:** *О.Е. Громова. Спортивные игры для детей, М., 2009*

**Игра: «Хвостики»**

**Возрастная адресованность:** старшая группа.

**Предполагаемое количество участников:** вся группа.

**Материал и оборудование:** «хвостики» (ленты), длиной 40 см. по количеству участников игры

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

**1 вариант**

По считалке выбирается ловишка и занимает место в середине отведенной для игры площадки. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают площадку, а ловишка пытается схватить «хвостик» (ленту). Тот, кто остался без «хвостика» (ленты) покидает игру.

**2 вариант**

Чертится круг в центре которого стоит ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а ловишка пытается схватить «хвостик» (ленту). Тот, кто остался без «хвостика» (ленты) покидает игру.

**Источник:** <https://fk12.ru/games/igra-hvostiki>

**«Найди себе пару»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** не ограничено (нечетное количество)

**Материал, оборудование:** нет

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

**Играющие стоят вдоль стены.** Воспитатель даёт каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «**Найди себе пару!**», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят **себе пару**, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечётное число **детей**, 1



должен остаться без пары. **Играющие говорят:** «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

**Играющие** становятся в пары и разбегаются по сигналу воспитателя.

Каждый раз **играющие** должны иметь пару.

Вместо флажков можно использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, можно усложнить игру - ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

**Источник:** <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-dlya-sredney-gruppi-2645078.html>

### «Переправа»

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** (командная) количество команд: от 2 до 5.

**Материал, оборудование:** 2 обруча

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети выстраиваются у старта в колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на старт и т. д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла своих друзей.

**Источник:** <https://nsportal.ru/user/login?destination=/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/02/igry-s-obruchem>

### «Четвертый лишний знак»

**Возрастная адресованность:** 5- 8 лет.

**Предполагаемое количество участников** - 8 человек.

**Материал и оборудование:** 4 стойки со знаками дорожного движения (любого вида).

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Участники игры делятся на пары. За каждой образовавшейся парой ведущий закрепляет свой дорожный знак. По команде ведущего играющие выполняют определенные движения под музыку, которые он им задаёт (бег по кругу, прыжки на двух ногах и на одной ноге, приседания, хлопки в ладоши и т.д.). По сигналу ведущего, когда музыка прекращает звучать дети должны стать своей парой возле соответствующего им дорожного знака, та пара, которая встанет возле своей стойки последней, проиграла и выбывает из игры, их знак - лишний. И так до конца пока не определится пара победителей.

### «Сбей кеглю»

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 8 – 12 человек

**Материал, оборудование:** кегли, шнурки, мячи.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5 – 2 м. от них обозначают шнуром линию. Три, четыре ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

**Варианты:**

1. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.
2. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т.д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли.

Дети, соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии и т.д.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/12/31/podvizhnye-igry-estafety-narodnye-igry-dlya-detey-starshey-gruppy>

#### **«Мяч водящему»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 – 15 человек

**Материал, оборудование:** мячи

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разную сторону, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/11/26/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-detey-5-7-let>

#### **«Серсо»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 человек (5 групп)

**Материал, оборудование:** кольца, шпалки.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играют парами, один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на шпалку, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать шпалку. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Варианты: при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.

**Источник:**

[https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/01/01/kartoteka\\_podvizhnykh-igr-dlya-starshey-gruppy](https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/01/01/kartoteka_podvizhnykh-igr-dlya-starshey-gruppy)

### **«Хитрая лиса»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 человек

**Материал, оборудование:** нет

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие три раза хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: выбираются 2 лисы.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/28/kartoteka-podvizhnyh-igr-starshaya-gruppa>

### **«Пустое место»**

**Возрастная адресованность:** 5 – 8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 человек

**Материал, оборудование:** нет

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу, и в окошечки гляжу, к одному я подойду, и тихонько постучу».

После слова «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук.

Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», водящий отвечает: «Бежим наперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В

кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты: водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiysad/fizkultura/2016/09/28/kartoteka-podvizhnyh-igr-starshaya-gruppa>

### «Веселый мяч»

**Возрастная адресованность:** 7-8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10-20.

**Материал, оборудование:** мяч.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие становятся в круг лицом в центр, на расстоянии одного шага друг от друга. У инструктора физической культуры или воспитателя в руках мяч. По команде взрослого: "Раз! " - ребёнок, получивший мяч, передаёт его следующему ребёнку, таким образом мяч движется по кругу. Дети при этом произносят стихотворение:

*Раз, два, три, четыре, пять-*

*В мячик я люблю играть.*

*Люблю ловить, люблю бросать,*

*Голы в ворота забивать.*

*У меня весёлый мяч,*

*Будет он сейчас пятнать.*

Ребёнок, у которого на последнее слово оказался мяч, говорит: "Раз, два, три - беги (иди, скачи! ". Остальные дети разбегаются (расходятся, прыгают) в разные стороны. По команде водящего (ребёнка с мячом): "Стоп! " дети останавливаются и поворачиваются лицом к водящему. Водящий называет имя ребёнка, которого хочет запятнать и прокатывает по полу (земле) мяч. Если водящий попадает (мяч касается ног ребёнка) этот ребёнок берёт мяч в руки, остальные дети встают в круг и игра начинается снова. Если не попадает, сам водящий берёт мяч и игра также начинается снова.

**Источник:** <https://play-plan.ru/games/na-ulitse/podvizhnaya-igra-vesjolyj-myach/>

### «Мороз Красный нос»

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 2-6 человек

**Материалы и оборудование:** -

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я Мороз - Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие отвечают хором:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий обгоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить».

«Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

Игра повторяется.

**Источник:** Утробина К.К. *Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ.* – Гном, 2007

### «Парашют»

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 5-10 человек

**Материалы и оборудование:** парашют, мяч, маленькие мячики.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

«Вверх-вниз»

Плавное поднятие и опускание парашюта. Развивает командное чувство.

«Волны»

Дружно держась за парашют, игроки поднимают и опускают его быстрыми, резкими движениями, создавая «волны». Следите за тем, чтобы игроки поднимали парашют, а не натягивали его. Чередуйте спокойное море и бурные волны.

«Бег»

Дополнительный инвентарь – музыка (по желанию). Пусть каждый игрок одной рукой держит парашют, отведя другую в сторону для равновесия. Начинайте бег по кругу в одном направлении, затем смените руки и направление бега. Возможен вариант игры с использованием музыки в качестве сигнала смены направления бега (т.е. направление меняется каждый раз, когда музыка замолкает).

«Взлёт и планирование»

В начале упражнения все держатся за парашют, разложенный на полу. По сигналу ведущего участники быстро поднимают парашют высоко над головой, а затем придерживают, пока он медленно опускается на землю. Не нужно тянуть парашют вниз; просто придерживайте его, пока он планирует по воздуху.

«Гольф»

Для упражнения необходимо взять парашют с отверстием в центре и мяч. Участникам предлагается катать мяч по парашюту по краю, по команде ведущего закатить его в центр, чтобы он упал.

### «Орбита»

Положите на парашют большой резиновый мяч. Мяч – это «планета», парашют – «Солнечная система», а центр парашюта – «Солнце». Задача участников – сделать так, чтобы планета двигалась по орбите у края Солнечной системы и при этом не вылетела за ее пределы (упала с парашюта).

### «Подбрасывание мяча»

Положите в центр парашюта резиновый мяч. Поднимая и опуская парашют, вы можете подбрасывать и ловить мяч. Когда игроки освоят задание, попробуйте добавить второй мяч.

### «Попкорн»

Разложив парашют на земле, высыпьте на него 100 (или более) маленьких мячиков. Затем по сигналу ведущего все участники должны встать у парашюта, поднять его и «хлопнуть» парашютом (сделать быстрое движение вверх и вниз) так, чтобы мячики поднялись в воздух. Продолжайте «готовить попкорн» до тех пор, пока не вылетят все шарики.

### «Волна»

Все стоят в кругу и держатся за парашют. Один ребенок поднимает высоко руки, затем следующий, следующий и далее по кругу. Задача: создать волнообразное движение. В качестве вариации можно садиться на корточки по очереди.

### «Кто быстрее?»

Положите парашют на землю. Разделите детишек на две группы. Одна группа скатывает парашют с одной стороны к центру, другая группа – с другой. Кто быстрее свернет свою часть?

«Прогноз погоды» Представим, что наш парашют стал океаном. На океане небольшой бриз. Легонько трясем парашют. А теперь поднялся ветер, волны стали сильнее и выше. Пошел дождь (прячемся под парашют), подул ураганный ветер (сильно трясем парашют). Засветило солнце (парашют высоко-высоко) и волны успокоились (кладем парашют на землю).

### «Пятнашки»

Поднимите парашют высоко-высоко над головой. Выберите ребенка, назовите его/ее имя. Теперь малыш должен пробежать (проскакать, пропрыгать, проползти) под парашютом до того, как тот опустится на землю.

### «Черепашка»

Все вместе залезаем под парашют. Становимся на четвереньки, парашют – наш большой цветной панцирь. А теперь попробуйте двигаться синхронно, чтобы «черепашка» тоже двигалась.

### Источник

1. Молодкина М.Э. *Парашют здоровья //Инструктор по физкультуре. – № 3. – 2014. – 106 с.*

2. Русских Е.С. *Игровой парашют: методическая разработка. – Омутнинск, 2011. – 5 с.*

3. Терёхина О.Е. Упражнения и игры с парашютом как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. – СПб, 2012. – 14 с.

### **«Гусеницы, на старт!»**

**Возрастная адресованность:** 7-8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10 -12 человек

**Материал, оборудование:** мячи, свисток

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Участники делятся на команды и выстраиваются друг за другом в колонну. Каждой команде выдаётся столько мячей, чтобы их хватило на всех, кроме первого участника. Игроки зажимают мячи между животами задних и спинами передних участников, превращаясь в длинную «гусеницу». По сигналу водящего команды двигаются к цели, стараясь не потерять мячи и не порвать цепочку. Побеждает та команда, которая первой сможет добраться до финиша.

**Источник:**

*Мудрова, А.Ю. Золотая коллекция игр для детей: развивающие, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные / А.Ю. Мудрова. - Издательство: Центрполиграф, 2011. - 224 с. - Текст: непосредственный.*

### **«Кошки-мышки»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет;

**Предполагаемое количество участников:** 10-12 человек;

**Материал, оборудование:** шапочки кошки и мышки.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

В этой игре сначала надо выбрать кошку, потом мышку, а все остальные будут изображать домик, куда мышка будет прятаться от кошки. Для этого нужно встать в круг и взяться за руки. Мышка будет выбегать из круга и обратно, а кошка – её ловить. Поднимаем руки – пропускаем мышку, опускаем руки – не даём пробежать кошке. Если, несмотря на помощь, кошка всё же поймает мышку, то она сама становится мышкой, а игроки выбирают новую кошку и игра продолжается.

**Источник:** *Ульева, Е.А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка / Е.А. Ульева. - М.: Мозайка-Синтез, 2012. - 112 с. - Текст: непосредственный.*

### **«Удочка»**

**Возрастная адресованность:** 5-8 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10-12 человек.

**Материалы, оборудование:** скакалка.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Удочка – это скакалка. Один конец удочки в руке «рыбака» – водящего.

Играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки. Раскручивать начинает «Рыбак» «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбкам» нужно уберечься от «удочки», через нее перепрыгнуть. Чтобы не мешали «рыбки» друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. Каждая рыбка выполняет прыжки на своем месте.

Если «Рыбак» поймал «рыбку», то есть «удочкой» дотронулся к играющему, после этого место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

**Источник:** Ульева, Е.А. *100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка* / Е.А. Ульева. - М.: Мозайка-Синтез, 2012. - 112 с.

### **«Лягушка - квакушка и лягушата»**

**Возрастная адресность:** 6-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 4-6 человек.

**Материалы, оборудование:** цветные мелки, толстый шнур для обозначения дома, маска Лягушки.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Для данной игры необходимо на асфальте начертить мелками небольшого размера круг или квадратик – это будет дом, вокруг дома – четыре листика вперемежку с четырьмя кочками – это будет пруд. Лягушка-квакушка учит лягушат прыгать, она стоит справа от пруда, а лягушата – слева. Каждый лягушонок становится на круг или листочек, и внимательно слушая команды Лягушки-квакушки, прыгает, отталкиваясь обеими ногами. Лягушка должна громко и четко давать команды и при этом поёт:

«Мы зеленые лягушки, мы веселые квакушки, громко квакаем с утра:

«Ква-ква-ква – ква-ква!»

Один лягушонок прыгает, а остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Например, команда Лягушки может быть такая:

«Кочка! Листик! Листик! Дом! Кочка! Кочка!» – или любая другая так, как захочет Лягушка-квакушка. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он становится рядом с Лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам и учится прыгать снова.

**Источник:** Васильева, М.А. *Программа воспитания и обучения в детском саду* / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозайка-Синтез. 2014. - 240 с.; Бойко, Е.А. *Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет* / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2010. - 256 с.

### **«Дельфины играют в хоккей»**

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** не ограничено, но не менее 5.

**Материал, оборудование:** хоккейные клюшки по количеству детей, картинка-фигурка – дельфин, прикрепленная на ленточку для водящего.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**



Участники игры стоят в кругу, в руках у каждого участника хоккейная клюшка. Для начала игры, участники произносят слова: «Раз, два, три, четыре, пять - дельфины в хоккей начинают играть!». Считалкой выбирается водящий «дельфин».

Пример считалки:

Раз, два, три, четыре, пять,

Нам друзей не сосчитать.

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга!

Водящий надевает на себя эмблему на ленточке «дельфин», встает в центр круга.

После слов «Один за всех и все за одного», все дети разбегаются. Все участники выполняют ведение клюшкой в одном направлении, не отрывая от пола. Водящий «дельфин» также выполняет ведение клюшкой, стараясь осалить любого участника, коснувшись до клюшки игрока своей клюшкой.

Участник, которого осалили, останавливается, поднимает клюшку вверх, ноги на ширине плеч. Любой из участников может его выручить и вернуть в игру. Для этого он должен проползти у него между ног.

Игра заканчивается по сигналу (словесному или звуковому). Победителями становятся все, кто остался в игре, не зависимо был ли он осален. Главное, чтобы товарищи тебя выручили. Проигравшим может быть только тот осаленный, которого не выручили.

Отмечаются хоккеисты, которые «убежали от дельфина», и тот дельфин, который больше других осалил детей.

Правило: после того, как коснулись клюшки игрока, он останавливается, движение запрещается.

Нарушение: нельзя во время движения поднимать клюшку.

Игра может продолжаться с новым водящим, которого выберут считалкой.

**Источник:** *Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).*

### **«Пчеловоды и пчелы»**

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** не ограничено, но не менее 5.

**Материал, оборудование:** маски-шапочки пчелы.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие делятся на «пчел» и «пчеловодов». «Пчеловоды», взявшись за руки, ходят по кругу – охраняют пчел в поле и поют.

Пчелка Жужа в поле кружит,

Кружит, весело жужжит.

Пчелка Жужа с полем дружит,

Жужа поле сторожит.

Знает Жужа, что на поле,  
Поспевает сладкий мед.  
По своей пчелиной воле  
Все до капли соберет.

«Пчелы» летают, собирают нектар с цветков.

Правила: «пчелы» стараются выбежать из круга, а «пчеловоды», поднимая и опуская руки, мешают им. Как только одной «пчеле» удастся выбежать из круга, сторожа разбегаются, а «пчелы» догоняют их и пытаются «ужалить» и «пожужжать» в уши.

Усложнение/упрощение: может быть несколько полей (объединенных «пчеловодов» по 5 человек) и у каждого поля своя «пчела».

Что развивает игра: умение соотносить речь с движением, познавательные способности, настойчивость.

**Источники:** Д. Матиясевич. *Игры с детьми на весенних и летних прогулках.* – СПб, ООО «Издательство «Речь», 2011

### «Лягушки и цапля» (подвижная игра)

**Возрастная адресованность:** для детей 5-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** 10 - 15 человек.

**Материал, оборудование:** кубы 15 см в высоту, 2 шнура с грузиками (мешочками с песком) на концах, ободок на голову с изображением цапли.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

В начале игры детям задаются следующие вопросы: Как передвигаются лягушки? Покажите, как они прыгают. Как ходит цапля? Изобразите. Чем цапля питается?

Пока цапля в гнезде, лягушки прыгают. По сигналу цапля идёт на болото и ловит лягушек. Чтобы не попасться, лягушки должны выпрыгнуть из болота».

Правила:

Выбирается цапля. До сигнала лягушки прыгают с выполнением заданий: на двух ногах с поворотом кругом, на правой и левой ноге поочередно. Задание на внимание: если «цапля» поднимает левую руку, «лягушки» прыгают, если правую руку – сидят на корточках. Использование зрительного сигнала для «цапли» (например, красный флажок).

**Источник:** Вавилова, Е.Н. *Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова.* - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.;

Кособуцкая, Г.В. *Методическая разработка по физической культуре (старшая группа) по теме: Подвижная игра как средство формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Режим доступа:* - <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-v-starshey-gruppe-detskogo-sada-2899823.html>;

### «Найди свой цвет»

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 6 - 20 человек

**Материал, оборудование:** геометрическая фигура (круг) трёх цветов (желтые, красные, зелёные) по количеству детей, флажки трёх цветов (желтые, красные, зелёные) 3 штуки, обручи большие, пластмассовые трёх цветов (желтые, красные, зелёные) 3 штуки, коробка для хранения инвентаря (геометрических фигур (кругов) и флажков), колонка музыкальная.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети выстраиваются в одну шеренгу. Педагог предлагает каждому ребёнку выбрать кружок любого цвета. Далее педагог в разных сторонах площадки кладёт обручи разного цвета. (Цветовая гамма обручей совпадает с кружочками, которые находятся у детей) По сигналу педагога: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет» - дети бегут к своим местам, стараясь найти обруч своего цвета. (Цвет обруча должен соответствовать цвету кружочка, находящегося у ребёнка) Игра повторяется.

Игру можно усложнить. Когда прозвучит сигнал педагога: «На прогулку» - дети разбегаются в рассыпную. Тем временем педагог меняет местами на площадке обручи. Детям надо быть очень внимательными, чтобы в очередной раз найти обруч своего цвета.

**Источник:** 1. Жуков М.Н. *Подвижные игры: Учеб. для студ. педагогических вузов.* — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

2. <https://www.maam.ru/detskijasad/vospitatelnye-zadachi-podvizhnyh-igr.html>.

### **«Мы внимательные водители».**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 24 ребенка.

**Материал, оборудование:** Кольца в форме круга синего, зеленого, красного желтого цвета (по 6 штук), большие обручи синего, зеленого, красного цвета (4 штуки), цветные мелки синего, зеленого, красного цвета, флажки синего, зеленого, красного цвета (4 штуки).

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Я сегодня рулевой,

У меня машинок рой.

По дорожкам их катаю —

И в гараж все возвращаю.

Детям раздаются рули в соответствии с тем, какой руль по цвету достался ребёнку нужно найти свой гараж по команде воспитателя быстро находят гараж по цвету руля. На площадке начерчены 4 дороги синего, зеленого, красного цвета. Воспитатель поднимает флажок синего цвета из гаража выезжают машины синего цвета и двигаются только по синему маршруту, опускает флажок, и дети быстро должны вернуться в гараж синего цвета по своему маршруту. То же самое с остальными цветами. Постепенно задача усложняется воспитатель поднимает флажки двух цветов, трех и наконец четырех. Дети должны ездить строго по своим маршрутам, не

натыкаясь друг на друга и внимательно следить за регулировщиком (воспитателем), чтобы вовремя вернуться в гараж своего цвета. Побеждает команда, которая не сбилась с маршрута и вовремя вернулась в гараж.

Выезжать из гаража можно строго при поднятии флажка одинакового цвета с рулем и гаражом, ездить только по маршруту одинакового цвета с рулем, не натыкаться друг на друга и возвращаться при опускании флажка.

Внимательно следить за рулем своего цвета, если он поднят вверх, то можно начинать движение по маршруту своего цвета, если опустили, то необходимо срочно вернуться в свой гараж, при этом нельзя натыкаться на товарищей по команде и ехать по-другому маршруту и заезжать не в свой гараж.

**Источник:** Бауэр, О.П. *Подвижные игры «Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов» под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева.* - СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332;

Вавилова, Е.Н. *Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова.* - М.: Просвещение, 2000. - 96 с.

#### «Бездомные пары»

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 12-20 человек

**Материал, оборудование:** обручи

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и так далее) врассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал, или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/09/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-doshkolnikov>

#### «Воевода»

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 10-15 человек

**Материалы и оборудование:** мяч

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

-Катится яблоко в круг хоровода,

-Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

-Я сегодня воевода. Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

**Источник:** <https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnye-igry-dlja-srednei-grupy.html>

### **«Забей в ворота»**

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 7-9 человек

**Материалы и оборудование:** футбольные ворота, мячи

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, это нападающие. Двое детей - защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

**Источник:** <https://kopilkaurokov.ru>

### **«Защита крепости»**

**Возрастная адресованность:** 6-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 8-12 человек

**Материалы и оборудование:** клюшки по количеству детей, шайба пластмассовая 1 штука, мягкие модули.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети делятся на две команды. Одна команда становится в круг вокруг крепости, сделанной из мягких модулей, спиной к крепости. Эта команда защищает крепость. Другая команда образует большой внешний круг и, выполняя друг другу удар передает шайбу по кругу, стараясь нанести неожиданный удар и попасть в крепость. Если шайба попала в крепость, команды меняются местами. Игра продолжается дальше.

**Источник:** <https://kopilkaurokov.ru>

### **«Пушбол»**

**Возрастная адресованность:** 5-8 лет.

**Предполагаемое количество участников:** две команды по 5-7 игроков

**Материал, оборудование:** воздушный шарик

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

В каждой команде — от трех до пяти человек.

Шарик подбрасывают вверх в середине площадки. Играющие каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не дают ему опуститься вниз на землю и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. Играя в пушбол, нельзя бегать с шаром в руках и упускать его за боковую линию. В этом случае шар передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру.

**Источник:** [https://studexpo.ru/16569/meditsina\\_fizkultura/pushbol](https://studexpo.ru/16569/meditsina_fizkultura/pushbol)

**«Лунки»**

**Возрастная адресованность:** 5-8 лет

**Количество игроков:** от 2-х до 12 человек

**Материал, оборудование:** мячи, клюшки

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

По кругу, вырываются в земле лунки (ямки) по количеству играющих детей (расстояние между лунками 60-80 см). Сбоку от лунок располагаются дети с клюшками. В середине круга находится водящий с мячом и клюшкой. Мяч нужно отбить легким ударом в сторону водящего. Выбивший мяч за круг или попавший мячом в кого-нибудь из играющих выбывает из игры до смены водящего.

**Источник:** *Спортивные игры для дошкольников. [Электронный ресурс] – Режим доступа:* <https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskoe-posobie-sportivnye-igry-dlja-doshkolnikov.html>.

**«Медведи и пчелы»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников:** 12-15 человек

**Материал, оборудование:** гимнастическая скамейка, медали-пчелки, маски- медведей, вырезки цветов.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Разделить детей на две группы – несколько человек будут медведями (3-4 человека), а остальные пчелками.

Считалка, чтобы выбрать медведей:

Медведь косолапый по лесу бредёт.

Любит «одолжить» он у пчёлки сладкий мед.

**Пчёлы, большая часть детей, размещаются на скамейке (улей), медведи-в стороне. По сигналу воспитателя пчёлы улетают за мёдом, а медведи забираются в улей (скамейку) и лакомятся мёдом.**

**Пчёлы возвращаются домой и начинают угрожать медведям, грозят пальчиками за то, что медведи похозяйничали у них в улье. а потом под музыку жалят (ловят) медведей. При этом дети делают глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».**

**Источник:** <https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnaja-igra-medved-i-pch-ly-dlja-detei-4-6-let.html>

### **«Не оставайся на полу (на земле)»**

**Возрастная адресованность:** 5-6 лет.

**Предполагаемое количество участников:** от 15 до 30 чел.

**Материал, оборудование:** различные предметы высотой 25-30 см: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки, чурбаки диаметром не меньше 25 см; повязка для глаз (белый колпак); бубен.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расположены подготовленные предметы. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на возвышениях в разных местах площадки.

Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

После того как игра повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка и игра возобновляется.

Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

**Источник:** *Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.-144 с.*

### **«Лягушки и цапля»**

**Возрастная адресованность:** Подготовительная к школе группа 6-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** от 15 до 30 чел.

**Материал, оборудование:** кубы (прямоугольник, квадрат или круг (сторона 20 см), веревка, мешочки с песком

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами, между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют

выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

**Указание к игре:** Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

**Источник:** <https://kladraz.ru/blogs/blog22201/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-6-7-let.html>

#### «Задом наперед»

**Возрастная адресованность:** 6-8 лет.

**Предполагаемое количество участников:** от 10 до 30 чел.

**Материал, оборудование:** мел, конусы, кегли (для обозначения финиша и старта).

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Это игра-эстафета, в которую играют парами. Для начала чертят стартовую линию. Игроки каждой пары становятся спиной друг к другу, держась под руки. По команде ведущего (выбранного среди игроков или взрослого — воспитателя) игроки, не расцепляя рук, бегут до финиша, после чего, не меняя положения, возвращаются назад. Особая прелесть игры заключается в том, что каждый игрок пары в одну сторону бежит, как обычно, вперед, прекрасно видя перед собой финиш, а в другую — задом наперед, полностью полагаясь на своего партнера. Победить в этой игре сможет только та пара игроков, движения которых оказались более быстрыми и, что еще важнее, слаженными.

**Указание к игре:** Во избежание травм в эту игру лучше всего играть либо в помещении, либо на площадке, предварительно выровненной.

**Источник:** <https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-7-let-v-detskom-sadu.html>

#### «Болотце»

**Возрастная адресованность:** 5 - 7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** от 10 до 30 чел.

**Материал, оборудование:** несколько (пять, шесть или больше) резиновых ковриков размером 50 х 50 см.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Воспитатель раскладывает коврики по полу в линию на таком расстоянии друг от друга, чтобы с одного коврика на другой можно было бы только перепрыгивать, а не перешагивать. Коврики должны располагаться по всей длине помещения. Далее он объясняет, что пол представляет собой болото, через которое нужно перебраться. Единственная возможность это сделать — перепрыгивать с коврика на коврик. После этого дети по очереди «переходят болото», прыгая с коврика на коврик. Тот, кто оказался не очень ловким и наступил на пол, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел быстрее всего перейти болото, ни разу не оступившись и не коснувшись ногой пола.



**Примечание.** На основе этой игры можно устроить и своеобразное соревнование для команд игроков. Например, капитанам команд можно вручить по два коврика и попросить их на скорость «перейти болото», то есть, наступая на один коврик, быстро класть перед собой другой, а потом, заняв место на втором коврике, забирать с собой первый и вновь класть его перед собой на пол. Можно также усложнить задание: разложить коврики не в линию, а кругом или зигзагом.

**Источник:** <https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-7-let-v-detskom-sadu.html>

### **«Веселые соревнования»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – 30 детей

**Материал, оборудование:** мелки, обручи, свисток, флажки

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Дети стоят за чертой в три колонны с интервалом в 2-3 шага между ними. В каждой колонне одинаковое число игроков. Перед колоннами прочерчены «дорожки» из двух параллельных линий длиной три метра (расстояние между линиями 20-25 см). Дальше «дорожки» пересекают две перпендикулярные линии с расстоянием 70-80 см между ними – «канавки», и ещё дальше, на небольшом расстоянии от «канавок», лежат обручи. По сигналу воспитателя дети, стоящие впереди колонн, бегут по «дорожкам», перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

*Другой вариант.* Первые участники, выполнив задание, возвращаясь, касаются рукой вторых игроков и встают в коней колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

**Источник:** [электронный ресурс]// *Режим доступа:* <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/06/16/starinnye-podvizhnye-igry>

### **«Меткий стрелок»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – до 30 детей

**Материал, оборудование:** ручной мяч небольшого размера.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Стрелок сам определяет момент броска по игроку. Мяч, пролетевший мимо цели, игроки перебрасывают обратно стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, это не считается попаданием.

На расстоянии 10-15 м друг от друга провести две параллельные линии. Между ними посередине чертится круг диаметром около 2 м. Из группы детей выбирается стрелок, который встает с мячом в круг. Игроки начинают

совершать перебежки от линии к линии. Стрелок старается попасть в игроков. В кого попали, тот и становится стрелком.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-dou-mozdukova-natalja-vladimirovna.html>

### **«Непослушные планеты»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – до 30 детей

**Материал, оборудование:** колпаки для звездочетов 4-5шт., легкие кольца (из палочек для коктейляшт., легкие шарфы для комет - 12-15 шт., круги для обозначения планет 12-15шт., «волшебная» палочка для назначения «звездочетов».

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Площадка размечена кругами (орбитами) для движения планет, обозначен «Млечный путь» для движения комет. В центре площадки расположена стойка «Солнце».

Каждый «звездочет» находится в своем секторе и защищает его от движущихся «планет» и «комет». Победителем является «звездочет», который использовал все кольца, и соответственно поймавшим наиболее большое количество «планет» и «комет».

Ловить играющих детей можно только в пределах круга. Таким образом, пойманные кольцами «звездочетов», «планеты» и «кометы» занимают свои орбиты и двигаются по ним.

Дети встают по кругу. Педагог с помощью «волшебной палочки» выбирает «звездочетов». Остальные игроки делятся на «кометы» и «планеты». У «звездочетов» в руках кольца. «Звездочеты» располагаются в кругу спиной к «солнцу», лицом к остальным игрокам.

По сигналу педагога «планеты» и «кометы» пытаются приблизиться к «солнцу». «Звездочеты» должны не подпускать их к «солнцу», быстро накинуть им наголову кольца.

Пойманные таким образом «планеты», должны вернуться на свои орбиты, а «кометы» на «Млечный путь». Победителем является тот «звездочет», который поймает больше всех «планет» и «комет».

Ребенок, набравший больше всех колец «волшебной палочкой» выбирает других «звездочетов». «Планеты» меняются ролью с «кометами». Игра начинается снова.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://pandia.ru/text/79/460/4942.php>

### **«Раз – ковбой, два - ковбой»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – до 30 детей

**Материал, оборудование:** две длинные узкие скамейки, из тех, что используются на занятиях по физкультуре.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Ведущий (старший) напоминает детям известный одноименный мультфильм, после чего спрашивает детей, на чем и как ездят ковбои. Естественно, правильный ответ — верхом на лошади. После этого ведущий предлагает детям поиграть в ковбоев. Две скамейки ставятся параллельно друг другу. В игре одновременно принимают участие двое играющих. Они садятся верхом каждый на свою скамейку и по команде ведущего начинают «скакать». За неимением лошадей ковбои передвигаются по скамейке так: сидя на ней верхом, игрок хватается обеими руками за скамейку, стараясь потянуться как можно дальше, а потом подтягивается вслед за руками сам. Затем снова тянется как можно дальше, и вновь переносит тело, подтягиваясь на руках. Выигрывает тот «ковбой», который лучше «ездит верхом», то есть быстрее «проезжает» по всей скамейке.

Игру можно сделать и командной (например, поделить всех игроков на две команды). Первые игроки изображают ковбоев, потом, достигнув противоположного конца скамейки, они бегом возвращаются к своей команде и становятся в ее конец, а в игру вступает новая пара игроков. Таким образом, побывать ковбоями смогут все игроки команд. Та команда, которая справится с заданием быстрее другой, объявляется победительницей.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-7-let-v-detskom-sadu.html>

**«Маша и медведь»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – 30 детей

**Материал, оборудование:** шапочки «зайчат» и «бельчат» по количеству детей, обруч, скакалка длиной 3-5 метров, 2 корзины с шишками и грибами, палки гимнастические – 2 шт.

**Ход игры (правила, игровые действия, руководство):**

Игра может проводиться в помещении и на улице (под музыку из мультфильма «Маша и медведь»). Дети поочередно достают из сундучка шапочки бельчат, зайчат. Кто вытащил платочек, становится «Машей», которая высыпает шишки и грибы из корзин в один обруч и говорит:

Ой, что ж я натворила!

Звери мне должны помочь.

Вы, зайчатки и бельчатки,

Становитесь по порядку.

Всё должны мы разложить

И варенье наварить.

Играющие делятся на две команды «бельчат» и «зайчат». Воспитатель и инструктор по физической культуре начинают крутить длинную скакалку.

Дети поочередно берут шишку или гриб и, прыгнув через вращающуюся длинную скакалку три раза, раскладывают предметы в разные корзины, возвращаясь на исходную позицию.

Игра продолжается до последнего предмета, после чего все играющие говорят:

Мы варенье наварили,

Друга Мишку угостили.

«Маша» обращается к детям:

Рады с Мишенькой, что вы

Нам сегодня помогли.

Игра повторяется 2-3 раза.

**Источник:** [электронный ресурс]// Режим доступа:  
<https://pandia.ru/text/79/460/4942.php>