



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



СТАРШИИ



“ ЛЕТАЕТ - НЕ ЛЕТАЕТ! ”

ЦЕЛЬ:

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ЛОВИТЬ И БРОСАТЬ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ.

ХОД ИГРЫ:

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



“ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ!”



ЦЕЛЬ:

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

ХОД ИГРЫ:

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



“ ПИНГВИНЫ ”



ЦЕЛЬ:

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

ХОД ИГРЫ:

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



“ПРОПОЛЗИ - НЕ ЗАДЕНЬ!”



ЦЕЛЬ:

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРОПОЛЗАТЬ ПОД ПРЕПЯТСТВИЯМИ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ.

ХОД ИГРЫ:

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



“УДОЧКА”



ЦЕЛЬ:

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

ХОД ИГРЫ:

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





“МЯЧ О СТЕНКУ”

ЦЕЛЬ:

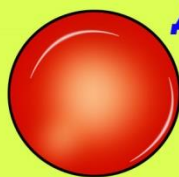
**СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ БРОСАТЬ МЯЧ
О СТЕНКУ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ И ЛОВИТЬ ЕГО
ПОСЛЕ ОТСКОКА ОТ СТЕНКИ.
РАЗВИВАТЬ ЛОВКОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ.**

ХОД ИГРЫ:

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

УСЛОЖНЕНИЕ:

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



“ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ”



ЦЕЛЬ:

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

ХОД ИГРЫ:

ИЗ ЧИСЛА ИГРОКОВ ВЫБИРАЮТ ВОДЯЩЕГО - ОХОТНИКА, ОСТАЛЬНЫЕ ЗАЙЦЫ. НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ ОТВОДИТСЯ МЕСТО ДЛЯ ОХОТНИКА, НА ДРУГОЙ - ДОМ ЗАЙЦЕВ. ОХОТНИК ХОДИТ ПО ЗАЛУ, ИМИТИРУЯ ПОИСК СЛЕДОВ ЗАЙЦЕВ, А ЗАТЕМ ВОЗВРАЩАЕТСЯ К СЕБЕ В ДОМ. ЗАЙЦЫ ВЫПРЫГИВАЮТ ИЗ ДОМА И НАЧИНАЮТ

ПРЫГАТЬ ПО ВСЕМУ ЗАЛУ НА ДВУХ НОГАХ, НА ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГАХ ПОПЕРЕМЕННО В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ. ПО СИГНАЛУ “ОХОТНИК!” - ЗАЙЦЫ УБЕГАЮТ К СЕБЕ В ДОМ, А ОХОТНИК БРОСАЕТ В НИХ МЯЧ (МЯГКИЙ) ТЕ, В КОГО ОХОТНИК ПОПАЛ СЧИТАЮТСЯ ПОЙМАННЫМИ И ВЫХОДЯТ ИЗ ИГРЫ. ПОСЛЕ КАЖДОЙ ОХОТЫ МЕНЯЕТСЯ ОХОТНИК.



“ПОПАДИ В КОРЗИНУ”



ЦЕЛЬ:

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

ХОД ИГРЫ:

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

ВЫИГРЫВАЕТ ТА КОМАНДА, В КОРЗИНЕ КОТОРОЙ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО МЕШОЧКОВ.



“ НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ! ”



ЦЕЛЬ:

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

ХОД ИГРЫ:

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

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

ЛОВИШКА ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В БЕГЕ.

ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ “ЛОВИ!”

ЛОВИШКА ЛОВИТ ТЕХ ДЕТЕЙ,

КОТОРЫЕ НЕ УСПЕЛИ ВСТАТЬ

НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ.





“МЕДВЕДИ И ПЧЁЛЫ”



ЦЕЛЬ:

ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ ДЕТЕЙ В ЛАЗАНИИ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ, НЕ ПРОПУСКАТЬ ПЕРЕКЛАДИНЫ; СЛЕЗАТЬ ДО КОНЦА, НЕ СПРЫГИВАТЬ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ НА ПОЛ.

ХОД ИГРЫ:

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА - ЭТО УЛЕЙ, НА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЕ - ЛУГ, В СТОРОНЕ - БЕРЛОГА МЕДВЕДЕЙ. НЕСКОЛЬКО ДЕТЕЙ - МЕДВЕДИ, ОНИ В БЕРЛОГЕ. ОСТАЛЬНЫЕ ПЧЕЛЫ - ВЛЕЗАЮТ НА СТЕНКУ. ПО СИГНАЛУ ПЧЕЛЫ ВЫЛЕТАЮТ И ЛЕТЯТ НА ЛУГ. МЕДВЕДИ В ЭТО ВРЕМЯ ВЫБЕГАЮТ ИЗ БЕРЛОГИ И ЗАБИРАЮТСЯ В УЛЕЙ (ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ). НА СИГНАЛ “МЕДВЕДИ” ПЧЕЛЫ ЛЕТЯТ В УЛЕЙ, А МЕДВЕДИ ЗА ЭТО ВРЕМЯ ДОЛЖНЫ УСПЕТЬ УБЕЖАТЬ В БЕРЛОГУ. МЕДВЕДЕЙ, НЕ УСПЕВШИХ ВОВРЕМЯ СЛЕЗТЬ, ПЧЕЛЫ ЖАЛЯТ - ДОТРАГИВАЮТСЯ РУКОЙ. ПОСЛЕ ДВУХ ПОВТОРЕНИЙ ДЕТИ МЕНЯЮТСЯ РОЛЯМИ.



“МЯЧ ВОДЯЩЕМУ”



ЦЕЛЬ:

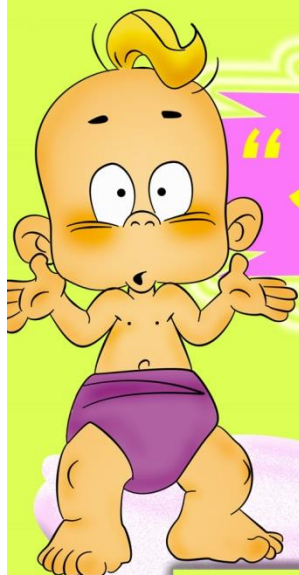
УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В ПРОКАТЫВАНИИ МЯЧА НОГОЙ ИГРОКУ, ОСТАНАВЛИВАТЬ МЯЧ НОГОЙ. РАЗВИВАТЬ БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ, ЛОВКОСТЬ.

ХОД ИГРЫ:

ИГРАЮЩИЕ РАЗБИВАЮТСЯ НА НЕСКОЛЬКО ГРУПП ПО 6 - 7 ЧЕЛОВЕК В КАЖДОЙ, ОБРАЗУЮТ КРУГ. В СЕРЕДИНЕ КАЖДОГО КРУГА СТОИТ ВОДЯЩИЙ. У НЕГО ПЕРЕД НОГАМИ БОЛЬШОЙ МЯЧ ДИАМЕТРОМ 25 СМ. ВОДЯЩИЙ ПРОКАТЫВАЕТ ПООЧЕРЕДНО МЯЧ ИГРОКАМ. ТЕ ДОЛЖНЫ ОСТАНОВИТЬ МЯЧ НОГОЙ И ТАК ЖЕ ПЕРЕДАТЬ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ.

ЕСЛИ ВОДЯЩИЙ ПРОПУСТИЛ МЯЧ ОТ ИГРОКА, ТО ОНИ МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ.





“ЗАБЕЙ МЯЧ В ВОРОТА”

ЦЕЛЬ:

**ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ ДЕТЕЙ В ПЕРЕДАЧЕ ПАСА НОГОЙ.
РАЗВИВАТЬ МЕТКОСТЬ, БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ, УМЕНИЕ
ОСТАНАВЛИВАТЬ И ОТБИВАТЬ МЯЧ НОГОЙ.**

ХОД ИГРЫ:

**ДЕТИ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ПОДГРУППЫ. В ПРОТИВОПОЛОЖ-
НЫХ СТОРОНАХ ПЛОЩАДКИ ОТМЕЧАЮТ ВОРОТА
(ШИРИНА 1 - 1,5 М.). В ВОРОТАХ СТАНОВИТСЯ ВРАТАРЬ.
ОТ ВОРОТ НА РАССТОЯНИИ 2,5 - 3 МЕТРОВ СТАВИТСЯ
ОТМЕТКА - ЭТО ЛИНИЯ УДАРА. ДЕТИ ВСТАЮТ В КОЛОННУ
ДРУГ ЗА ДРУГОМ. ПЕРВЫЙ ПОДХОДИТ К ЛИНИИ УДАРА
И ОТДАЁТ ПАС ВРАТАРЮ, СТАРАЯСЬ ЗАБИТЬ ГОЛ И
ВСТАЁТ В КОНЕЦ КОЛОННЫ, СЛЕДУЮЩИЙ ИГРОК
ДОЛЖЕН ПОДОЙТИ К ЛИНИИ УДАРА И ПРИГОТОВИТЬСЯ
ПОЛУЧИТЬ МЯЧ. ВРАТАРЬ ДОЛЖЕН ОТБИТЬ МЯЧ НОГОЙ
ОБРАТНО СЛЕДУЮЩЕМУ ИГРОКУ.**





“ЛОВИШКИ ПАРАМИ”

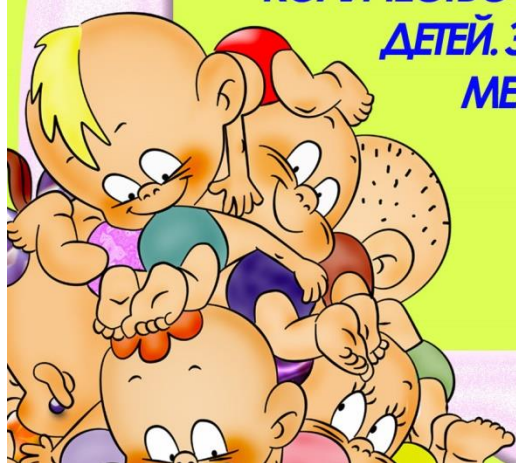
ЦЕЛЬ:

**СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ НАВЫКИ ДЕТЕЙ УБЕГАТЬ ОТ ЛОВЯЩЕГО.
ТРЕНИРОВАТЬ СКОРОСТНЫЕ НАВЫКИ ДЕТЕЙ.**

ХОД ИГРЫ:

ДЕТИ ВЫСТРАИВАЮТСЯ В ДВЕ ШЕРЕНГИ НА РАССТОЯНИИ 3 - 4 ШАГОВ ДРУГ НАПРОТИВ ДРУГА. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ “ЛОВИ” - ДЕТИ ПЕРВОЙ ШЕРЕНГИ УБЕГАЮТ, А ДЕТИ ВТОРОЙ ШЕРЕНГИ ИХ ДОГОНЯЮТ. КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ЛОВИТ СВОЮ ПАРУ И СТАРАЮТСЯ ОСАЛИТЬ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПЕРВЫЕ ПЕРЕСЕКУТ ОБОЗНАЧЕННУЮ ЛИНИЮ ФИНИША (РАССТОЯНИЕ 10 - 12 МЕТРОВ).

ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДСЧИТЫВАЕТ КОЛИЧЕСТВО ПОЙМАННЫХ ДЕТЕЙ. ЗАТЕМ ДЕТИ МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ.





“ПЯТНАШКИ”



ЦЕЛЬ:

УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В БЕГЕ ВРАССЫПНУЮ, НЕ НАТАЛКИВАЯСЬ ДРУГ НА ДРУГА. БЕГАТЬ, УСКОРЯЯ И ЗАМЕДЛЯЯ СКОРОСТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

ХОДИГРЫ:

ВЫБИРАЕТСЯ ВОДЯЩИЙ, КОТОРЫЙ ПОЛУЧАЕТ ЦВЕТНУЮ ЛЕНТОЧКУ И СТАНОВИТСЯ В ЦЕНТР КРУГА. ПО СИГНАЛУ “ЛОВИ!” - ДЕТИ РАЗБЕГАЮТСЯ ПО ПЛОЩАДКЕ, А ВОДЯЩИЙ ПЯТНАШКА ЛОВИТ ИХ. ТОТ, КОГО ПЯТНАШКА ЗАПЯТНАЕТ (ДОТРОНЕТСЯ), ТОТ СЧИТАЕТСЯ ПОЙМАННЫМ И ОТХОДИТ В СТОРОНУ. ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ВОСПИТАТЕЛЬ ДАЁТ КОМАНДУ “СТОЙ!”, ИГРА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ И ВЫБИРАЕТСЯ НОВЫЙ ПЯТНАШКА.

