

Инструктор по физической культуре

Кузуб Николай Дмитриевич

Картотека подвижных игр (старший дошкольный возраст)

Сентябрь

«Мышеловка»

Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг- мышеловку. Остальные дети изображают мышей и бегают вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то в лево, то в право, приговаривая: Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут- вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончанию стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в одну сторону, а выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнута. «Мыши! Не успевшие, выйти из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг.

«Ловишки»(с ленточками)

Дети становятся в круг; у каждого ребёнка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- лови!»- дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, **стараясь** вытянуть у кого- либо ленточку. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- в круг скорей беги!»- все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто остался без ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется несколько раз с новыми ловишками.

«Фигуры»

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке. На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

«Мы весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три- лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребёнок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

«Удочка»

Дети стоят по кругу, воспитатель- в центре круга, держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

«Быстро возьми»

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу и бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!»- каждый ребёнок берёт предмет и поднимает его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

«Найди свой цвет»

В трех местах площадки положены обручи (50 см, в них стоят кубики разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал «Найди свой цвет!»- дети ищут кубики со своим цветом.

Октябрь

«Перелёт птиц»

Дети- «птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки- «деревья». По сигналу: «Полетели!»- птицы разлетаются по всему залу, расправляя

крылья и помахивает ими. По сигналу «Буря!»- «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла!», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать».

«Не попадись»

Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», выбывает из игры.

«Не останься на полу»

Выбирается водящий- ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произносит: «Лови!»- все убегают от Ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение. Ловишка ловит детей, кого поймал тот выходит из игры.

«Удочка»

Дети стоят по кругу, воспитатель- в центре круга, держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

«Гуси- лебеди»

Ход игры: Взрослый ("пастух") стоит на одном конце площадки, а дети- "гуси" - на противоположном.

Пастух говорит: - Гуси, гуси!

Гуси: - Га-га-га.

Пастух: - Есть хотите?

Гуси: - Да-да-да!

Пастух: - так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, Только крылья берегите! (Гуси летят, если волк их ловит выбывают из игры.)

«Ловишки»(с ленточками)

Дети становятся в круг; у каждого ребёнка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- лови!»- дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- в круг скорей беги!»- все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто остался без ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется несколько раз с новыми ловишками.

«Затейники»

Выбирается водящий- затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу в право и влево, произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так...

Затейник показывает, что делать дети повторяют.

Ноябрь

«Мышеловка»

Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг- мышеловку. Остальные дети изображают мышей и бегают вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то в лево, то в право, приговаривая: Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут- вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончанию стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в одну сторону, а выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнута. «Мыши! Не успевшие, выйти из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг.

«Не останься на полу»

Выбирается водящий- ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произносит: «Лови!»- все убегают от Ловишки и стараются забраться на какое- либо возвышение. Ловишка ловит детей, кого поймал тот выходит из игры.

«Ловишки»(с ленточками)

Дети становятся в круг; у каждого ребёнка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- лови!»- дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, **стараясь** вытянуть у кого- либо ленточку. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- в круг скорей беги!»- все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто остался без ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется несколько раз с новыми ловишками.

«Удочка»

Дети стоят по кругу, воспитатель- в центре круга, держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

Декабрь

«Ловишки»(с ленточками)

Дети становятся в круг; у каждого ребёнка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- лови!»- дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, **стараясь** вытянуть у кого- либо ленточку. По сигналу воспитателя: «раз, два, три- в круг скорей беги!»- все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто остался без ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется несколько раз с новыми ловишками.

«Мороз Красный нос»

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:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

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

«Замороженные» останавливаются на том месте, где их запятнали, и стоят до конца игры.

«Не останься на полу»

Выбирается водящий- ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произносит: «Лови!»- все убегают от Ловишки и стараются забраться на какое- либо возвышение. Ловишка ловит детей, кого поймал тот выходит из игры.

«Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети- зайцы. На одной стороне зала отводится место для охотника, на другой- дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из- за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой- кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!»- зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа проигравших.

«Смелые воробушки»

Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий- кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

«Хитрая лисица»

Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим- хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» после третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руки и говорит: «Я здесь!» все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

«Мы весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три- лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребёнок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

Январь

«Медведи и пчёлы»

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По сигналу воспитателя пчёлы вылетают из ульев, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят. Ужаленные медведи пропускают одну игру.

«Совушка»

Выбирается водящий -«Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитателя: «день!»- дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!»- замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. "Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра продолжается. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

«Не останься на полу»

Выбирается водящий- ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произносит: «Лови!»- все убегают от Ловишки и стараются забраться на какое- либо возвышение. Ловишка ловит детей, кого поймал тот выходит из игры.

«Мороз Красный нос»

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:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где их запятали, и стоят до конца игры.

«Хитрая лисица»

Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим- хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» после третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руки и говорит: «Я здесь!» все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

Февраль

«Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети- зайцы. На одной стороне зала отводится место для охотника, на другой- дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из- за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой- кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!»- зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа проигравших.

«Мороз Красный нос»

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:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и **старается коснуться рукой**, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где их запятнали, и стоят до конца игры.

«Не останься на полу»

Выбирается водящий- ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произносит: «Лови!»- все убегают от Ловишки и **стараятся** забраться на какое- либо возвышение. Ловишка ловит детей, кого поймал тот выходит из игры.

«Мышеловка»

Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг- мышеловку. Остальные дети изображают мышей и бегают вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то в лево, то в право, приговаривая: Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут- вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончанию стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в одну сторону, а выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнута. «Мыши! Не успевшие, выйти из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг.

«Гуси- лебеди»

Ход игры: Взрослый ("пастух") стоит на одном конце площадки, а дети- "гуси" - на противоположном.

Пастух говорит: - Гуси, гуси!

Гуси: - Га-га-га.

Пастух: - Есть хотите?

Гуси: - Да-да-да!

Пастух: - так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, Только крылья берегите! (Гуси летят, если волк их ловит выбывают из игры.)

Март

«Горелки»

Дети становятся кругом берутся за руки.

Один ребёнок с платочком ходит по кругу, дети идут в противоположную сторону. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три- беги!

Водящий останавливается возле двух детей, они наперегонки бегут по кругу. Водящим становится тот, кто первым схватит платочек.

«Медведи и пчёлы»

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По сигналу воспитателя пчёлы вылетают из ульев, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят. Ужаленные медведи пропускают одну игру.

«Не останься на полу»

Выбирается водящий- ловишка, который бегаёт вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произносит: «Лови!»- все убегают от Ловишки и стараются забраться на какое- либо возвышение. Ловишка ловит детей, кого поймал тот выходит из игры.

«Удочка»

Дети стоят по кругу, воспитатель- в центре круга, держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

Апрель

«Медведи и пчёлы»

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По сигналу воспитателя пчёлы вылетают из ульев, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят. Ужаленные медведи пропускают одну игру.

«Удочка»

Дети стоят по кругу, воспитатель- в центре круга, держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

«Карусель»

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносим в слух: Еле, еле, еле,еле

Закружились карусели,

А потом кру- гом, кру- гом,

Все бегом, бегом, бегом.

После двух кругов произносит воспитатель:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз- два, раз- два,

Вот кончилась игра!

После того как стихотворение заканчивается дети кладут шнур и расходятся по площадке.

«Горелки»

Дети становятся кругом берутся за руки.

Один ребёнок с платочком ходит по кругу, дети идут в противоположную сторону. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три- беги!

Водящий останавливается возле двух детей, они наперегонки бегут по кругу. Водящим становится тот кто первым схватит платочек.

Май

«Мышеловка»

Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг- мышеловку. Остальные дети изображают мышей и бегают вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то в лево, то в право, приговаривая: Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут- вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончанию стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в одну сторону, а выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнута. «Мыши! Не успевшие, выйти из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг.

«Гуси- лебеди»

Ход игры: Взрослый ("пастух") стоит на одном конце площадки, а дети- "гуси" - на противоположном.

Пастух говорит: - Гуси, гуси!

Гуси: - Га-га-га.

Пастух: - Есть хотите?

Гуси: - Да-да-да!

Пастух: - так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, Только крылья берегите! (Гуси летят, если волк их ловит выбывают из игры.)

«Не останься на полу»

Выбирается водящий- ловишка, который бегаёт вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произносит: «Лови!»- все убегают от Ловишки и **стараются** забраться на какое- либо возвышение. Ловишка ловит детей, кого поймал тот выходит из игры.

«Совушка»

Выбирается водящий -«Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитателя: «день!»- дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!»- замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. "Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра продолжается. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

«Караси и щука»

Один ребёнок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг — это камешки, а другая группа- караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!»- она быстро вбегает в круг, **стараясь поймать карасей**. Караси спешат занять место за кем- то из и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные уходят за круг и подсчитываются.