**Картотека подвижных игр для дошкольников**

**Составила инструктор**

**по физической культуре Белоусова О.Н.**

**Младший дошкольный возраст**

**«Кати мяч в ворота!»**

**Цель:**Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) двумя руками

**Правила:**По очереди прокатывать мяч, чтобы он прокатился в ворота

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках. Посередине площадки делают ворота (воспитатель ставит два стульчика). Напротив ворот с каждой стороны на расстоянии 1 - 1,5 м начертить по линии.  Воспитатель зовет кого-нибудь из детей на одну из этих линий, сам встает напротив ребенка на второй линии и катит мяч через ворота. Ребенок ловит мяч, катит его назад воспитателю и садится на место. Дальше выходит следующий ребенок. Игра заканчивается, когда все дети перекатят мяч через ворота.

**Пособия:** Ворота

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:**Дети должны прокатить мяч одной рукой

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

**Младший дошкольный возраст**

**«Принеси мяч!»**

**Цель:**Обучить детей метанию одной рукой из-за головы

**Правила:**Догонять мяч и бросить его как можно дальше

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках, поставленных с одной стороны площадки; на расстоянии 2 -3-ёх шагов нарисована линия. Воспитатель вызывает 5 - 7 детей, которые встают на линию на определенном расстоянии один от другого. Рядом с ними встает воспитатель, у которого в корзине мячики по количеству вызванных детей.  
На слова воспитателя: "Раз, два, три, бегите!" и бросает вперед все мячи из корзины. Дети бегут за мячами, каждый догоняет определенный мяч, поймав его, подходит к воспитателю и кладёт мяч в корзину. Затем дети садятся на свои места. На линию выходит следующая группа детей.  Игра заканчивается, когда все дети принесут мячи воспитателю.

**Пособия:** Стульчики по количеству играющих, мячики небольшого диаметра

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:**Дети должны бросать поочерёдно правой и левой рукой.

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

**Младший дошкольный возраст**

**«Передай мяч»**

**Цель:**Подготовить мускулатуру детей для  такого основного движения, как метание из-за головы

**Правила:**Передавать мяч в указанном направлении

**Ход игры:** Дети вместе с воспитателем стоят в кругу. У воспитателя в руках большой цветной мяч, он поднимает его вверх и говорит: "Яна" (свое имя), поворачивает туловище вправо или влево (за договоренностью) и, передавая мяч ребенку называет ее имя (например Андрей). Ребенок, который получает мяч, поднимает его вверх, говорит свое имя - "Андрей", и, передавая мяч своему соседу, называет его имя - "Сережа" и т. д. Игра заканчивается, когда мяч снова попадет к воспитателю.

**Пособия:** Большой цветной мяч

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:**При повторении игры мяч передается в другом направлении.

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

**Младший дошкольный возраст**

**«Цыпленок мяча»**

**Цель:** Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) двумя руками **Правила:**Догонять мяч и бросить его как можно дальше

**Ход игры:**

Дети сидят на ковре полукругом. Воспитатель встает на расстоянии 1 - 2 м от детей и катит мяч каждому игроку по очереди. Дети ловят мяч обеими руками и катят мяч обратно воспитателю.

**Пособия:** Мяч

**Место проведения:**В группе, спортивном зале ДОУ

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

**Младший дошкольный возраст**

**«Маленький мяч догоняет большой»**

**Цель:**Подготовить мускулатуру детей для  такого основного движения, как метание двумя руками снизу 

**Правила:**Передавать мячи в указанном направлении двумя руками между ног

**Ход игры:** Дети встают в круг. Воспитатель стоит рядом с ними и подает большой мяч ребенку, который стоит с правой стороны. Дети передают мяч по кругу. Когда мяч будет приблизительно у пятого ребенка, воспитатель дает детям мяч, но уже маленький. Дети его тоже передают по кругу. Игра заканчивается только тогда, когда оба мяча будут у воспитателя. Воспитатель отмечает детей, которые правильно и быстро передавали мяч. При повторении игры воспитатель дает мячи с левой стороны.

**Пособия:** Один большой мяч и один маленький мяч

**Место проведения:**В спортивном зале, группе ДОУ

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

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

**Средний дошкольный возраст**

**«Попади в предмет»**

**Цель:**Обучить детей метанию поочерёдно правой и левой рукой из-за головы

**Правила:**Попасть в мишень

**Ход игры:**

Дети сидят вдоль комнаты. В центре комнаты нарисован круг (диаметром (1,5 - 2 м). В середину круга поставить ящик (высотой 40 см). В ящик положить по два мяча или два мешочка (наполненных писком) на каждого ребенка. Воспитатель берет 4 - 5 детей, которые подходят к ящику, берут по два мяча и встают на линию круга на расстоянии 1 м от ящика и на определенном расстоянии один от другого.  
На сигнал "раз" дети все вместе бросают мячи правой рукой в ящик (цель). На сигнал "два" - бросают мячи левой рукой. Игра заканчивается, когда дети бросят по два мяча каждый.

**Пособия:** По два мешочка одного цвета, для каждого ребёнка, весом 100 - 200 г

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ **Усложнение:**Дети должны бросить мешочки с закрытыми глазами

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

**Средний дошкольный возраст**

**«Кто дальше бросит?»**

**Цель:**Обучить детей метанию поочерёдно правой и левой рукой из-за головы

**Правила:**Догонять мяч и бросить его как можно дальше

**Ход игры:**

Дети сидят на стульчиках на расстоянии 1- 2 м от данной линии. Воспитатель заранее кладет на линии, для каждого из детей, по два мешочка одного цвета (вес мешочков 100 - 200 г). Дети, которых зовет воспитатель (можно звать по 5 -4 человека), взявши в руки по мешочку, встают на линию на расстоянии вытянутых рук один от другого. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек вперед правой рукой, а второй левой.   
Воспитатель отмечает детей, которые кинули дальше. Дети подбирают мешочки и кладут их на места. За ними бросают мешочки другие дети. Игра заканчивается после того, как все дети примут участие в игре.**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ **Усложнение:**Дети должны не просо бросить, а попасть в крупную мишень

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

**Средний дошкольный возраст**

**«Попади в обруч!»**

**Цель:**Обучить детей метанию поочерёдно правой и левой рукой из-за головы, развитие меткости

**Правила:**Попасть в вертикальную цель - обруч

**Ход игры:** Поделить детей на колоны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5 - 2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя "раз" бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал "раз" бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Дальше идут бросать остальные дети с обеих колон и т. д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

**Пособия:** По два мешочка одного цвета, для каждого ребёнка, весом 100 - 200 г

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:**Дети должны бросить мешочки с закрытыми глазами

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

**Средний дошкольный возраст**

**«Кому катить мячик?»**

**Цель:**Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) двумя руками

**Правила:**Сбить мячом прокатанные кубики

**Ход игры:** Дети делятся на четыре группы. Каждой группе выбирается определенный цвет: красный, зеленый, синий, желтый. По середине площадки начертана линия, на которой лежат мячики по два на каждого ребенка. На расстоянии одного метра от этой линии начерчена вторая, параллельная линия, на которой стоят кубики (на расстоянии 10 - 20 см один от другого). На поднятый воспитателем флаг, например, красного цвета, дети, которым определил воспитатель красный цвет, берут мячики в правую руку и встают напротив своих кубиков. На сигнал воспитателя "раз" дети катят мячики в направлении кубиков, на сигнал "два" катят левой рукой. Воспитатель отмечает детей, попали по кубику. Дети собирают мячики и кладут их на линию, затем садятся на свои места. На поднятый флаг другого цвета, например, зеленый, выходят дети, у которых зеленый цвет, и игра продолжается. Игра заканчивается, когда все группы детей прокатят мячики к кубикам. Воспитатель отмечает группу детей, у которой было больше попаданий и сбито кубиков.

**Пособия:** Мяч, кубики

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:**Вводиться соревновательный момент на время между командами

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

**Средний дошкольный возраст**

**«Два мяча»**

**Цель:**Подготовить мускулатуру детей для  такого основного движения, как метание двумя руками из-за головы

**Правила:**Передавать мячи в указанном направлении двумя руками над головой

**Ход игры:** 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 передачи другому ни разу не упал.

**Пособия:** Два мяча одинакового размера

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

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

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

**Старший дошкольный возраст**

**«Метание дисков»**

**Цель:**Обучить детей приёму метания вдаль с разворотом, развитие меткости

**Правила:**Метать диски как можно дальше

**Ход игры:** Детей поставить в шеренгу перед линией. Перед каждым ребенком на линию положить несколько картонных дисков. На сигнал "раз!" дети правой рукой бросают диски как можно дальше и быстрее. На сигнал "два!" дети бросают диски левой рукой. Воспитатель отмечает детей, которые лучше справились с заданием.

**Пособия:** Несколько картонных дисков

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:**При повторении дети должны броском диска сбить игрушку

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

**Старший дошкольный возраст**

**«Докати обруч до флажка»**

**Цель:**Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) поочерёдно правой и левой рукой

**Правила:**Докатить обруч до флажков ни разу не уронив его.

**Ход игры:** Дети делятся на 3 - 4 колоны. На линии напротив каждой колоны лежит по обручу. Первые из колон выходят на линию, берут обручи и становятся в исходное положение.: обруч и левую ногу ставят на линию, пальцами левой руки слегка поддерживать обруч, палочка - подгонялочка в правой руке. На сигнал воспитателя "раз!" дети катят обручи к флажкам, которые установлены на противоположной линии (на расстоянии 15 - 20 шагов). Тот, у кого обруч ни разу не упадет по дороге к флажку, выигрывает. Игра заканчивается, когда все дети докатят обручи к флажкам.

**Пособия:** Обручи, ориентировочные флажки

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:**При повторении игры вводиться соревновательный момент на время между командами, меняют руки

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

**Старший дошкольный возраст**

**«Попади в ямку!»**

**Цель:**Развитие глазомера, меткости, точности броска

**Правила:**Попасть в ямку каштаном

**Ход игры:** Дети поделены на 2 группы. Из каждой колоны 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. Дальше выходит следующая пара и кидает каштаны в другую ямку, например 4, и т. д.  
Игра заканчивается, когда одна из колон наберет определенное количество очков, например 10. В конце игры отметить колону, в которой дети набрали наибольшее количество очков.

**Пособия:** Плоды каштана, лопатка

**Место проведения:**На участкеДОУ

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

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

**Старший дошкольный возраст**

**«Попади в мяч!»**

**Цель:**Развитие глазомера, меткости, точности броскалевой и правой рукой

**Правила:**Попасть в ямку каштаном

**Ход игры:**

Дети сидят с одной стороны площадки. Посередине площадки стоит стол, по краям которого лежат большие мячи. Дети парами выходят на линию (на расстоянии 1 м от стола), где лежат маленькие мячи напротив больших, которые лежат на столе. На сигнал воспитателя: "Приготовились!" дети поднимают мячики, на сигнал "раз!" бросают их в большие мячи, стараясь их сбить со стола. Выигрывает тот ребенок, который попадет в мяч правой и левой рукой.

**Пособия:** Большие и маленькие мячи по количеству играющих детей

**Место проведения:**В спортивном зале ДОУ

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

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

**Смена позиций**

Цель: развитие памяти.

Количество игроков: 6—25

Правила и основное содержание: Из числа участников выбираются водящий и координатор. Остальные игроки рассредоточиваются по комнате и принимают некоторые позы. Водящий в течение нескольких минут пытается запомнить местонахождение и позы всех игроков. После этого водящий поворачивается спиной к остальным игрокам, а они совершают несколько изменений в своих позах. Задача координатора — следить, сколько изменений было сделано (общее число изменений должно быть оговорено перед началом игры), и запоминать эти изменения. После того, как перемещения игроков закончены, водящий оборачивается лицом к игрокам и пытается назвать все изменения.

В качестве смены позиций можно использовать перемещения игроков по залу, изменения их поз.

Варианты усложнения: Сложность игры можно варьировать, меняя количество игроков от 5 до 20 и количество изменений от 3 до 10.

**Новое назначение предмета**

Цель: развитие памяти

Количество игроков: любое

Необходимые пособия: любые предметы

Основное содержание: Ребята сидят в кругу. Ведущий запускает какой-то предмет (старый утюг, зонтик, горшок, пакет, газету). Каждый придумывает новое назначение для этого предмета. Например, утюг можно использовать как гирю или приспособление для разбивания кокосовых орехов. Побеждает тот, кто придумает самые невероятные применения этого предмета.

Предмет может "гулять" по кругу, пока для него придумываются новые назначения.

Варианты усложнения: в соответствии с новым назначением, придумать новое название.

**Имитация действий**

Цель: развитие памяти

Основное содержание:  Варим суп. Показать: вы моете и вытираете руки перед приготовлением пищи. Наливаете воду в кастрюлю. Зажигаете горелку газовой плиты и ставите кастрюлю на конфорку. Чистите и режете овощи, засыпаете их в кастрюлю, солите, помешиваете суп ложкой, черпаете суп поварешкой.

Показать, как надо осторожно нести чашку, наполненную горячей водой. Представить и показать: вы поднимаете горячую сковороду, передаете по кругу горячую картофелину.

Варианты усложнения: допускать ошибки в последовательности; придумавать более сложные темы для имитирования.

**Давай придумывать**

Цель: развитие памяти

Количество игроков: любое

Необходимые пособия: набор предметов разной формы (палочки, шар, кольцо, коробочки, цилиндр) и карточки с изображением разных предметов определенной формы - зеркало, карандаш, яйцо, яблоко.

ВАЖНО! изображения на картинках должны быть похожи на предметы. Например: карандаш, удочка, иголка, нож - по форме похожи на палочку; ваза, стакан, наперсток - полый цилиндр.

Основное содержание:  дети (или ребенок) садятся перед столом, у каждого набор предметов. Взрослый садится напротив, у него карточки с картинками. Взрослый показывает карточки по одной и спрашивает:

- У кого предмет похож на такой карандаш?

Ребенок, у которого палочка, отвечает:

- У меня!

И получает карточку с изображением карандаша.

Варианты усложнения: У детей карточки с картинками, а у взрослого разные предметы.

Дети с 5 лет могут играть в эту игру самостоятельно и без картинок, придумывая, на что может быть похож тот или иной предмет.

**Движение**

Цель: развитие памяти

Количество игроков: двое

Основное содержание:  Два игрока чертят сами для себя на полу или на земле линию в виде зигзага. Один игрок чертит линию на два метра, другой продолжает эту линию еще на два метра. Они могут несколько минут ее изучать, чтобы ее лучше запомнить. И после этого они должны пройти по ней из конца в конец спиной вперед. Один двигается по линии, а другой считает, сколько раз тот выйдет за линию. Затем они меняются ролями.

Правила игры: не выходить за линию.

Варианты усложнения: проходить ту же дистанцию на время.

**Цепочка действий**

Цель: развитие **памяти**, упражнение в последовательности действий.

Основное содержание: Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно. Например: "Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, положи ее на середину стола". Если он запутался, кладет фант.

Правила игры: соблюдать последовательность.

Варианты усложнения: выполнение действий с закрытыми глазами.

**Кто где**

Цель: развитие памяти

Количество игроков: десять и более человек

Основное содержание:  Игроки становятся или садятся в круг, водящий — в центре. Он внимательно осматривает круг, стараясь запомнить, кто где стоит. Потом закрывает глаза и три раза поворачивается вокруг своей оси. За это время двое из игроков, стоящих через одного, меняются местами.

Задача водящего — указать тех, кто находится не на своем месте. Если он ошибается, то остается водящим, если угадывает — указанный игрок занимает его место.

Правила игры: не подсказывать водящему.

Варианты усложнения: меняются более двух игроков.

**Повторяйка**

Цель: развитие памяти

Количество игроков: любое

Основное содержание:  Дети становятся в одну линию. По жребию или считалке выбираю первого участника. Он становится лицом ко всем и выполняет какое-либо движение, например: хлопок в ладоши, прыжок на одной ноге, поворот головы, поднятие рук и т. д. Затем он встает на свое место, а на его место становится следующий игрок. Он повторяет движение первого участника и добавляет свое.

Третий игрок повторяет два предыдущих жеста и добавляет свое, и так по очереди делают остальные участники игры.

Игрок не сумевший повторить какой-либо жест, выбывает из игры. Победителем становится ребенок, оставшийся последним.

Правила игры: не повторяться при показе своего действия.

Варианты усложнения: Когда вся команда закончит показ, игра может идти по второму кругу.

**Эхо**

Цель: развитие памяти, упражнение в последовательности действий.

Количество игроков: семь и более человек

Необходимые пособия: мяч

Основное содержание:  Игроки запоминают несложное забавное стихотворение. Проверяется усвоение: водящий читает первую половину каждой фразы, игроки произносят вторую. Потом дети говорят первую половину фразы, а водящий — вторую.

Когда стихотворение усвоено, игроки становятся в круг. Один из них получает мяч, произносит часть фразы и бросает мяч любому другому. Тот продолжает и передает ход кому-нибудь еще.

Если игрок не может продолжить или произносит фразу с ошибкой, он кладет в круг фант, а после игры «выкупает» его — рассказывает любое стихотворение.

Варианты усложнения: увеличение темпа, добавление новых строк.

**Младший дошкольный возраст**

**«Прыгай к флажку!»**

**Цель:**обучение детей прыжкам на двух ногах.

**содержание:**На одной стороне площадки 5—6 детей. На противоположной на расстоянии 2,5—3 м лежат 5—6 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызван­ные дети прыгают.«Прыг-скок, прыг-скок, Вот он, твой флажок».

С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими, кладут и идут обратно. Выходят следующие 5—6 детей.

***Правила****:*продвигаться к флажку прыжками на двух ногах, бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым.

**Пособия:**5—6 флажков.

**Усложнение:** выполнять игру в парах, тройками, командами.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Младший дошкольный возраст**

**«Лошадки»**

**Цель:**обучение детей подпрыгиванию

**Содержание:**У детей лошадки на палочке. Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песен­ки:

«Цок! Цок! Цок! Цок!

Я лошадка серый бок.

Я копытцами стучу.

Если хочешь, прокачу».

*И. Михайлова*

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

***Правила****:*в галопе стараться приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

**Пособия:** лошадки на палочке.

**Усложнение:** прыжки «лошадки», можно выполнять в звеньях по 3-4 ребенка

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Младший дошкольный возраст**

**«Не отдам!»**

**Цель:**обучение детей подпрыгиванию.

**содержание:** Дети стоят по кругу ноги врозь, между ног — палочка, шишка, снежок, листок. Воспитатель в центре. Он де­лает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди то к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединя­ет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»

***Правила****:*прыжком соединять ноги вместе впереди предмета и снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается воспитатель.

**Пособия:**палочка, шишка, снежок, листок.

**Усложнение:**перенос предметов двумя ногами(прыжки)

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Младший дошкольный возраст**

**«Не замочи ног»**

**Цель:**обучение детей подпрыгиванию

**содержание:**На площадке выкладывают из палок, ка­мешков, шишек ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной 20—30 см). Дети встают к ру­чейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» сно­ва перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 30—40 см), говоря:

«Много воды в ручейке, стал он широкий». Напоминает, что от­талкиваться надо энергично.

***Правила:***отталкиваться одновременно двумя ногами, при­земляться мягко также на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1—2 повторения.

***Пособия:***палки, ка­мешки, шишки.

***Усложнение:***сделать еще один широкий ручеек (40—50 см) для тех, кто справился с предыдущим заданием.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Младший дошкольный возраст**

**«Птички в гнездышках»**

**Цель:**обучение прыжку через предмет (на двух ногах).

**содержание:**На площадке раскладываются обручи, в каждый встает ребенок. «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд»,— говорит воспитатель. Дети выпры­гивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер насту­пил. Птички, домой!» — Каждый быстро занимает обруч.

***Правила:***по сигналу выпрыгивать на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры; после бега можно занимать любой обруч.

***Пособия:***обручи.

***Усложнение:***прибежав к обручу, надо остановиться и впры­гнуть в него толчком двух ног; сделать обручи побольше, в каждом — два птенчика.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Средний дошкольный возраст**

**Лягушки.**

**Цель:**обучить детей прыжку в  длину с места.

**Содержание:**На земле чертят небольшой квадрат — дом. Во­круг него четыре картонных (фанерных) пластинки — листики вперемежку с четырьмя кочками — пруд. Играют 4—6 ребят. Один — лягушка, остальные — лягушата. Лягушка учит лягу­шат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата — слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!» Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает.

***Правила:*** Если ля­гушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

***Усложнение:***могут одновременно участвовать несколько «лягушек»

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Средний дошкольный возраст**

**«Кто соберет больше лент?»**

**Цель:**обучение детей прыжку высоту с места.

**содержание:**На веревку, натянутую выше под­нятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят сле­дующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

***Правила****:*подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

***Пособия:***веревка, небольшие ленточки.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Средний дошкольный возраст**

**«Пробей мяч»**

**Цель:** обучение детей прыжку высоту с места.

**содержание:**На веревку или ветку дерева подвешивает­ся мяч в сетке. Дети поочередно с разбега 3—4 шагов подбега­ют, подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу. Сначала выполняют дети небольшого роста. Затем мяч поднимают вы­ше, прыгают высокие дети.

***Правила:***подпрыгивать толчком двух ног; ударять по мячу одновременно двумя руками.

***Пособия:***веревка, мяч в сетке.

***Усложнение:***поднять мяч выше, повесить два мяча, детей разделить на команды.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Средний дошкольный возраст**

**«Прыгни — повернись!»**

**Цель:** обучение детей подпрыгиванию

**содержание:**Дети, свободно располагаясь на пло­щадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45°. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый поворачиваются направо. Вер­нувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в ле­вую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой пе­рерыв — походить по площадке.

***Усложнение:***пытаться повернуться на 90°.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Средний дошкольный возраст**

**«Не боюсь!»**

**Цель:**обучение детей подпрыгиванию.

**содержание:**Один ребенок — ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух но­гах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» При этом они то раз­водят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него раз­ведены руки в стороны.

***Правила:***как только ловишка отходит от игрока, тот дол­жен развести руки в стороны.

***Усложнение:***прыгать ноги в стороны-вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Старший дошкольный возраст**

**«Лошади»**

**Цель:**обучение детей подпрыгиванию

**содержание:**На «конюшне» стоят «лошади», недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх—воспита­тель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15—18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испуга­лись» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и от­водят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повто­ряется.

**Правила***:*успеть построиться, пока слышны удары; правиль­но, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

**Усложнение***:*каждый конюх делает себе тройку.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Старший дошкольный возраст**

**«Не, наступи»**

**Цель:**Обучить навыку прыжка на месте

**содержание:**Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги впра­во и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

***Правила:***прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

***Пособие:***палочки.

***Усложнение:***прыгать попеременно скрещивая ноги, на одной ноге.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Старший дошкольный возраст**

**«Прыгни — присядь!»**

**Цель:**обучить детей прыжку через веревку

**содержание:**Играющие стоят в колонне на расстоя­нии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепры­гивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие пово­рачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхваты­вают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы ве­ревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыж­ки и приседания.

***Правила:***подпрыгивать вверх толчком двух ног, не пере­шагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснул­ся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

***Пособие:***веревка.

***Усложнение:*** выполнять разные виды прыжков (скрестно, на одной ноге).

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Старший дошкольный возраст**

**«Пингвины с мячом»**

**Цель:** закрепить навык детей  прыжку на двух ногах

**содержание:**Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий ку­бик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, во­лейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвраща­ются каждой к своему звену и передают мяч следующему. Ког­да все прибегут, прыгают другие 4—5 детей.

***Правила:***прыгать, не теряя мяча; потерявший должен сно­ва зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

***Пособие:***высокий ку­бик, палочка, мячи (резиновые, во­лейбольные, мягкие матерчатые).

***Усложнение:***прыгать с мячом до ориентира и обратно; иг­рать командой — выигрывает та, игроки которой быстрее суме­ли закончить дистанцию.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**Старший дошкольный возраст**

**«Будь ловким»**

**Цель:**обучить детей прыжку в длину с места, с последующим перекатыванием на всю стопу.

**Содержание:** Дети стоят лицом в круг, у ног каждого ме­шочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспита­теля дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкива­ясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с воспитатель останав­ливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водяще­го из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

***Правила:***мешочек нельзя перешагивать, только перепрыги­вать; водящий может касаться того, кто находится внутри кру­га; как только водящий отходит дальше, ребенок снова пры­гает.

***Пособие:***ме­шочки с песком.

***Усложнение:***прыгать в круг на одной ноге; ввести еще од­ного водящего.

**Литература:** Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

**«Следопыты»**

Старшая, подготовительная группа

Цель игры: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, взаимодействие в паре.

Необходимые пособия: предметы, которые игроки будут прятать и находить.

Содержание игры: Участники игры собираются на поляне и делятся на пары. Руководитель вручает игрокам, например, с первыми номерами предметы: флажок, кеглю, мяч и т. д. После этого они вместе с судьей уходят в лес на расстояние 200-300 метров. Каждый прячет свой предмет и возвращается к руководителю, запомнив путь по ориентирам. Судья следит за тем, чтобы предметы были спрятаны примерно на одинаковом расстоянии от поляны и были видны не далее чем за 2-3 метра. Игрок, прятавший предмет, сообщает игроку своей пары место расположения и путь следования до него. По команде все вторые номера отправляются на поиски предметов. Кто раньше и быстрее это сделает, тот и побеждает.

Затем первые и вторые номера меняются ролями и поиски предметов проводятся еще раз. Победителя определяют по результатам игры.

Правила: Делать записи не разрешается.

Усложнение: первый игрок сообщает напарнику только половину пути.

**Найди предмет**

подготовительная группа

Цель игры: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, умение работать с картой, ловкость.

Необходимые пособия: карта местности, какой-нибудь предмет.

Содержание игры: Руководитель игры рассказывает ребятам, что неподалеку в лесу спрятан предмет (флажок или кегля) и, чтобы найти его, нужно изучить карту, указывающую дорогу к предмету. Она спрятана недалеко в кустах. Руководитель объясняет ребятам, как добраться до этого места. Карту можно изучить, но не брать с собой. Далее игрок отправляется на поиски. Выигрывает тот, кто раньше других принесет найденный предмет. Руководитель должен находиться в районе спрятанной карты и разрешать все конфликты, возникающие в ходе игры.

Усложнение: Карту могут охраняют два сторожа, которые находятся в двух-трех шагах от нее. Тот из игроков, который сумеет незаметно подползти к сторожам ближе чем на десять шагов и его не окликнут, получает право взглянуть на карту. На это дается 40 секунд, после чего сторож снова прячет карту. Если же сторож заметит приближающегося и окликнет его, игрок выбывает из игры.

**Цветной маршрут**

Для детей 5 лет

Цель игры: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, умение работать с картой.

Необходимые пособия: размещены знакомые детям предметы или игрушки четырех цветов, карты-схемы, чистые листы, фломастеры.

Содержание игры: Площадка условно делится на 4 маршрута: например, красный, синий, желтый, зеленый. В качестве ориентиров на маршрутах размещены знакомые детям предметы или игрушки указанных четырех цветов. На карте-схеме маршруты изображены цветовыми знаками, соответствующими размещенным ориентирам, которые одновременно являются сигналами поворотов на пути следования. Каждому члену команды (команда состоит примерно из четырех детей) выдается карта, на которой нанесен предстоящий маршрут. Дети должны пройти по своему маршруту, запомнить ориентиры, а затем нарисовать их фломастерами на общей карте. Можно также проехать по маршруту на велосипеде.

Усложнение: Самостоятельные игры типа «Казаки-разбойники»: одна из команд убегает, отмечая свое направление стрелками, другая ищет ее.

**Охота на зверей**

Для детей 6 лет

Цель игры: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, умение работать с маршрутным листом.

Необходимые пособия: картинки с изображением разных хищных зверей, маршрутные листы.

Содержание игры:На маленькие картонки прикрепляются картинки с изображением разных хищных зверей. Картинки размещаются на территории детского сада, служа отметками маршрута. Перечень зверей на том или ином маршруте зарисовывается воспитателем на контрольной карточке. По мере прохождения маршрута дети собирают картинки с изображением зверей и отдают их взрослому для оценки выполнения задания.

Усложнение: ввести карточки с домашними, например, животными. Для запутывания.

**Ночное ориентирование**

Цель игры: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности

Количество игроков: четное

Необходимые пособия: табуретка, 2 повязки на глаза

На расстоянии 10 метров от старта устанавливается табуретка, и первым участникам завязываются глаза. По сигналу они должны дойти или добежать до табурета, обойти его и, вернувшись к команде, передать эстафету следующим участникам, которые уже стоят с завязанными глазами! И так вся команда. Во время движения команда может помогать своим участникам возгласами: «правее», «левее», «вперед», «назад». А поскольку кричат одновременно все команды, игрок должен разобрать, какие призывы относятся именно к нему.

Когда на линию старта возвращается последний игрок, для всей команды наступает «день». Для кого «день» наступит раньше, те и победили.

Усложнение: команды не могут помогать своим участникам.