***ПОДБОРКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СВОБОДНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.***

* ***ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Название, цели** | **Содержание игры.** |
| «Круговорот»  Развивать у детей быстроту реакции на сигнал,  упражнять в ходьбе в колонне по два, плечом к плечу, равняясь за ведущим.  **Инвентарь**: бубен, свисток. | Дети строятся парами, берутся за руки, идут по залу/группе. По сигналу ( хлопок, удар в бубен, свисток) они останавливаются, дети последней пары расцепляют руки и бегут вперёд колонны (каждый со своей стороны) и берутся за руки. Колонна снова начинает движение, если даются два или более сигналов, то вперёд бегут две пары или более.  **Вариант: игра проходит без ходьбы, только круговорот, интервал между сигналами уменьшается.** |
| «Быстро шагай»  Упражнять в ходьбе шеренгой с одной стороны зала на другую, формировать умение управлять своими эмоциями. | Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала. Водящий стоит на другой стороне. Он произносит слова: «Быстро шагай! Смотри не зевай!...Стоп!» На каждое слово дети делают только один шаг. На слова «стоп» останавливаются. И так далее, до тех пор, пока один из детей не дойдёт до водящего. Это ребёнок становится водящим, остальные уходят назад.  **Правила игры: запрещается делать лишние шаги, идти прямо, не толкаться; если правила нарушены, дети уходят на первоначальную линию.** |
| «Разверни круг»  Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, друг за другом,  слышать индивидуальный сигнал, разворачивать круг. | Дети строятся в круг, берутся за руки, идут по кругу (вправо, влево), затем останавливаются. Взрослый называет имена двух детей ( потом роль ведущего выполняет ребёнок), стоящих рядом. Они расцепляют руки между собой и двигаются за кругом, ведя за собой детей ( каждый в свою сторону), разворачивая круг, снова берутся за руки. Теперь дети стоят спиной в круг. Движение продолжается, едущий называет новую пару детей, которые разворачивают круг в исходное положение.  **Правила игры: запрещается расцеплять руки, тянуть и дёргать друг друга за руки, двигаемся одновременно.** |
| «Путешествие на корабле»  Закреплять умение выполнять повороты направо и налево, упражнять в ходьбе в колонне по одному. | Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, они «матросы». Взрослый - капитан корабля.( потом эту роль выполняет ребёнок) Он даёт команды: «Мы плывём на корабле. Приготовиться к высадке, справа земля! Дети должны повернуться направо, кто повернулся в другую сторону, лишается « выхода» на берег и остаётся на корабле. Остальные «матросы» в колонне обходят зал и возвращаются на корабль .Команды «справа», «слева» чередуются. |
| «Повернись – не ошибись»  Упражнять в поворотах на месте: направо, налево, кругом. | Дети строятся в шеренгу, размыкаются на расстояние шага друг от друга. Закрывают глаза и выполняют команды взрослого: направо, налево, кругом.  После каждой команды дети делают остановку , открывают глаза и проверяют себя. Выигрывают те, кто сделал меньше ошибок. |
| «Запретное движение»  Упражнять в ходьбе в колонне по одному,  развивать внимательность. | Дети строятся в колонну по одному, идут по залу друг за другом. **Заранее обговаривается движение, которое нельзя выполнять.** Затем взрослый (роль ведущего может выполнять ребёнок) начинает давать задания, которые дети выполняют при движении. Запретное движение не выполняется. Тот, кто допустил ошибку, выбывает из игры. |

***ПРАВИЛА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ:***

* *В ИГРАХ НЕЛЬЗЯ КРИЧАТЬ: ДЕТИ МОГУТ НЕ УСЛЫШАТЬ СИГНАЛА ВОДЯЩЕГО;*
* *НЕЛЬЗЯ ТОЛКАТЬСЯ И СПЕЦИАЛЬНО ПАДАТЬ, ЕСЛИ МЫ ИГРАЕМ В КРУГУ: ДРУГИЕ МОГУТ УПАСТЬ;*
* *НЕЛЬЗЯ ТЯНУТЬ ДРУГ ЖРУГА ПРИ ПОСТРОЕНИИ В КРУГ: ДЕТИ ДЕРЖАТСЯ ЗА РУКИ И МОГУТ НЕ УДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ И УПАСТЬ;*
* ***ИГРЫ С БЕГОМ.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Название, цели** | **Содержание игры.** |
| «Свободное место»  Развивать у детей быстроту ответной реакции на сигнал, умение ориентироваться в пространстве, тренировать дыхательную систему.  **Инвентарь**: обручи на каждого участника. | Дети строятся по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Перед каждым ребёнком лежит обруч. По сигналу дети начинают передвигаться по кругу заданным способом( вправо-влево).По второму сигналу дети должны встать в обруч. Проигрывает тот, кто встал последним.  **Вариант: обручей меньше, чем детей.** |
| « Иголка и нитка»  Упражнять в запоминании и выполнении ряда последовательных действий,  развивать выносливость.  **Инвентарь**: предметы для сооружения препятствий. | Дети становятся в колонну по одному. Впереди колонны становится водящий – «иголка». Он выбирает на площадке препятствия и преодолевает их определённым способом(обегает, подлезает, перепрыгивает, наступает одной ногой…). Дети повторяют за ним все действия, запоминая последовательность. Затем водящего меняют.  **Правила игры: двигаться медленно, оказывать помощь, не подсказывать задания.** |
| «Тропинка, копна, горка»  Упражнять в быстром построении « тропинкой», «копной», «горкой»,  запоминать игроков своей команды. | Игроки делятся на группы по 5 -7 человек, запоминают друг друга. Затем все строятся в большой круг и бегут по кругу друг за другом. По сигналу «тропинка» каждая группа строится в колонну по одному. По сигналу «копна» каждая группа встает в круг, берётся за руки и поднимает руки вверх. По сигналу «горка» каждая группа строится в колонну, первые встают во весь рост, а остальные приседают, изображая горку. Группа, выполнившая задание раньше всех, получает очко.  **Рекомендации: игру начинаем тогда, когда все дети научатся правильно выполнять команды.** |
| «Хитрая лиса»  Упражнять детей в убегании и увёртывании,  развивать выносливость. | Дети строятся в круг плечом к плечу, закрывают глаза. Водящий обходит вокруг них и незаметно касается одного из детей – «лиса». Дети открывают глаза и три раза зовут лису: «Хитрая лиса, ты де?».  Ребёнок - «лиса» зовёт вместе со всеми, а после третьего раза выбегает в круг, поднимая руки и кричит: «Я здесь!». Все разбегаются, «лиса» их ловит. Подсчитывается число пойманных детей.  **Правила игры: нельзя толкаться и кричать во время игры.** |
| «Салки в два круга»  Упражнять в передвижении по кругу заданным способом. | Дети образуют два круга – внутренний и внешний. Оба кругу двигаются в противоположных направлениях заданным способом. По сигналу дети останавливаются, игроки внутреннего круга пытаются осалить игроков внешнего круга раньше, чем игроки успеют присесть. «Осаленные» встают во внутренний круг и игра возобновляется. Заканчивается игра, когда во внешнем круге останется 4-5 игроков. Они и есть победители. |
| «По два, по три»  Упражнять детей в убегании и увёртывании, развивать быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве. | Дети выбирают водящего. Остальные размещаются по площадке. Водящий догоняет разбежавшихся игроков и пятнает их. Игрок, которого водящий коснулся рукой, становится новым водящим и игра повторяется.  **Правила игры: игроки, чтобы их не запятнали, должны встать по двое или по трое, взявшись за руки, игрокам нельзя долго стоять, взявшись за руки, водящему запрещается долго стоять около игроков, образовавших пары или тройки, игрок, которого коснулся водящий, должен поднять руку вверх и громко сказать: «Я водящий».** |

***ПРАВИЛА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ:***

* *ПРИ БЫСТРОЙ СМЕНЕ НАПРАВЛЕНИЯ БЕГА НУЖНО ОСТАНОВИТЬСЯ И ПОСМОТРЕТЬ, НЕТ ЛИ КОГО-НИБУДЬ РЯДОМ, А ПОТОМ ПРОДОЛЖАТЬ ДВИЖЕНИЕ;*
* *ПРИ ИГРАХ С УБЕГАНИЕМ, ДЕТИ ИДУТ ШЕРЕНГОЙ, НЕЛЬЗЯ ТОЛКАТЬСЯ;*
* *НЕЛЬЗЯ СТОЯТЬ СЗАДИ, ПОТОМУ ЧТО УБЕГАЮЩИЕ МОГУТ СБИТЬ С НОГ;*
* *ПРИ ИГРАХ С БЕГОМ НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ НА ПОЛ ИЛИ ЛОЖИТЬСЯ, Т.К. ДРУГИЕ ДЕТИ МОГУ НЕ ЗАМЕТИТЬ И УПАСТЬ****;***
* ***ИГРЫ С МЯЧОМ.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Название, цели** | **Содержание игры.** |
| «Перестрелка»  Упражнять в метании бумажных комочков в цель,  Развивать мышцы рук.  **Инвентарь**: шнуры, бумажные комочки на каждого играющего. | Посередине зала выкладывают шнурами на полу две параллельные линии на расстоянии 2м одна от другой. Дети делятся на две команды и встают друг напротив друга по линиям. По сигналу начинается «перестрелка» - дети метают комочки, стараясь попасть на площадку противника. Комочки, упавшие на площадку, поднимают и бросают. По второму сигналу игра останавливается, подводятся итоги. Выигрывает команда с меньшим количеством комочков на их поле.  **Правила игры: во время «перестрелки» игрока нельзя заходить за линию, на которой они стоят, игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.** |
| «Не выпусти мяч из круга».  Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой на месте.  **Инвентарь**: мячи по количеству детей, кружочки на полу диаметром 50 см. по числу игроков. | На полу расположены кружочки, Дети берут по мячу и встают у кружочка. По сигналу они начинают отбивать мячи правой рукой, стараясь не выпустить мяч из кружочка. По второму сигналу – меняем руку.  Выигрывают те, у кого мяч не убежал.  **Вариант: отбивать мяч то правой, то левой рукой по очереди, не выпуская его из круга,**  **отбивать мяч в паре: то один, то другой.** |
| « Вызови по имени»  Упражнять в ловле мяча двумя руками, развивать быстроту реакции.  **Инвентарь: мячи по одному на группу.** | Дети делятся на группы по 5 человек. Каждая группа строится вкруг и выбирает водящего. Он - в центре круга с мячом. Водящий называет имя одного из игроков, подбрасывает мяч вверх и быстро убегает из круга. Игрок, которого назвали по имени, ловит мяч , не уронив его, называет имя следующего игрока и подбрасывает мяч вверх. Выигрывает группа, которая реже всех роняла мяч. Если ребёнок не поймал мяч, он всё равно продолжает игру. |
| «Земля, вода, воздух»  Упражнять в ловле мяча двумя руками, ориентироваться в пространстве, соизмерять свои усилия в совместных действиях.  **Инвентарь: мяч.** | Дети стоят в шеренге. Выбирают водящего, Водящий по очереди бросает мяч и говорит слова: «вода», «земля», «воздух». Дети ловят мяч и называют того, кто живёт в этой среде. Мяч бросают обратно водящему. Время от времени водящий говорит: «Огонь, огонь». Все дети должны ответить: «Горит!». Игрок, допустивший ошибку, выбывает.  **Вариант: дети строятся в круг, перебрасывают друг другу мяч через центр, называют среду, делают это те игроки, которые не ошиблись и правильно назвали животное.** |
| «Выбей мяч из круга»  Упражнять детей в умении владеть мячом ногами, соизмерять силу удара.  **Инвентарь: мяч.** | Дети стоят в кругу на расстоянии двух шагов друг от друга, руки за спиной. Выбирают водящего, который встаёт в центр круга и пытается выбить мяч из круга, ударяя по мячу ногами. Игроки не пропускают мяч, отбивая его ногами. Если игрок пропустил мяч, то он выбывает из игры.  **Правила игры: запрещается касаться мяча руками, отбивать мяч так, чтобы он катился по земле, водящий должен всегда быть в центре круга.** |
| «Мячик кверху»  Упражнять в ловле мяча двумя руками и бросках в цель, соблюдать правила игры.  **Инвентарь: мяч.** | Дети строятся в круг. Выбирают водящего, который встаёт в центр с мячом в руках. Он кричит: «Мячик кверху»- и бросает мяч вверх. Играющие стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто ближе. Если игрока запятнали, то он становится водящим. Если водящий промахнулся, то он водит ещё раз.  **Правила игры: бросать мяч как можно выше, движение начинается только после слов : «Мяч кверху», если кто-то из игроков продолжает движение после слова «стой», то водящий может сделать несколько шагов в его направлении.** |

***ПРАВИЛА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ:***

* *НЕЛЬЗЯ ПИНАТЬ МЯЧ НОГАМИ, ЕСЛИ ИГРОК ХОЧЕТ ЕГО ПОДНЯТЬ;*
* *СЛЕДУЕТ СОИЗМЕРЯТЬ СИЛУ УДАРА ПРИ ИГРЕ С МЯЧОМ НОГАМИ, ЗА МЯЧОМ ИДЁТ ТОТ ИГРОК ,ОТ КОГО МЯЧ « УБЕЖАЛ»;*
* *НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ НА КОЛЕНИ, ЕСЛИ НУЖНО ПОДНЯТЬ МЯЧ****;***