

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«ЛОВИШКИ»</p> <p><u>Цель: Способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать врассыпную.</u></p> <p>Выбирается водящий и становится на середину зала (площадки). По сигналу «Раз-два-три-лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбирается двое ловишек.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«КТО УШЁЛ?»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игра малой подвижности</i></p> <p><u>Цель: развивать память, внимание.</u></p> <p>Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Педагог разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»</p> <p><u>Цель: развивать у детей выдержку, ловкость, быстро ориентироваться в обстановке, упражнять в беге, прыжках в длину, в ловле</u></p> <p>С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших, и выбирается новый водящий.</p> <p>Считалка: Белки зайцев угощали И морковку подавали. Все орешки сами съели, А водить тебе велели</p>
--	---	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«СОВУШКА»</p> <p><u>Цель:</u> развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу, упражнять детей в беге.</p> <p>С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово педагога: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово педагога: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку, на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Педагог отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p style="text-align: center;">«УДОЧКА»</p> <p><u>Цель:</u> совершенствовать прыжки на двух ногах, развивать быстроту движений, внимание, ловкость.</p> <p>Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Педагог вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p style="text-align: center;">«НЕ ПОПАДИСЬ»</p> <p><u>Цель:</u> развивать у детей ловкость, решительность, упражнять в прыжках в длину с места</p> <p>На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми</p>
---	---	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег, лазание</p> <p style="text-align: center;">«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»</p> <p><u>Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.</u></p> <p>Дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Страховка воспитателем обязательна.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Передача мяча</p> <p style="text-align: center;">«У КОГО МЯЧ»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игра малой подвижности</i></p> <p><u>Цель: развивать у детей выдержку, умение передавать мяч руками за спиной</u></p> <p>Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p> <p>Педагог дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p style="text-align: center;">«СБЕЙ КЕГЛЮ»</p> <p><u>Цель: развивать у детей выдержку, умение катить мяч в цель</u></p> <p>Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.</p>
--	--	---

Старшая группа

«УГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК?»

Игра малой подвижности

Цели: развивать аналитический слух, способствовать запоминанию голосов детей группы.

Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг.

Повернемся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-с кок»,

Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок»

произносит один ребенок (по указанию педагога).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

Старшая группа

«ФИГУРА»

Цель: развивать внимание, воображения, сообразительности, координацию движений

По сигналу педагог все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. педагог отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

Старшая группа

«ЗАТЕЙНИКИ»

Игра малой подвижности.

Цель: развивать слуховое и зрительное внимание, активизировать двигательные навыки, формировать умение удерживать красивую статичную позу.

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

<p>Старшая группа</p> <p>«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»</p> <p><i>Игра малой подвижности</i></p> <p><u>Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, развивать собранность, внимательность.</u></p> <p>Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки вверх или в стороны. Если не летает – руки опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, при этом у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься.</p> <p>Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, если назван нелетающий предмет.</p>	<p>Старшая группа</p> <p>Бег</p> <p>«ХИТРАЯ ЛИСА»</p> <p><u>Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность, упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.</u></p> <p>Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Педагог предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, педагог говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.</p>	<p>Старшая группа</p> <p>Бег</p> <p>«ГОРЕЛКИ»</p> <p><u>Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве, упражнять в быстром беге.</u></p> <p>Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят:</p> <p><i>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги!</i></p> <p>После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берет за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.</p>
---	--	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«МЫ, ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА»</p> <p><u>Цель: развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.</u> <u>Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием.</u> <u>Способствовать развитию речи.</u></p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:</p> <p>«Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»</p> <p>После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»</p> <p><u>Цель: упражнять в умении выполнять упражнения в соответствии с текстом, в беге в кругу</u></p> <p>Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Педагог вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая детям возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:</p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками. Киваем головой. Мы руки поднимаем. Мы руки опускаем, Мы руки подаем</p> <p>С этими словами дети дают руки друг другу, образуя круг. Далее они продолжают:</p> <p>И бегаем кругом, И бегаем кругом.</p> <p>Затем останавливаются.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">«РОВНЫМ КРУГОМ»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игра малой подвижности</i></p> <p><u>Цель: упражнять в умении выполнять упражнения в соответствии с текстом, развивать двигательное творчество и физические качества</u></p> <p>Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине стоит ребенок, исполнявший роль мыла. Дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют:</p> <p>«Ровным кругом друг за другом Будем весело шагать, Что нам Мыло здесь покажет, То и будем выполнять!».</p> <p>Ребенок-мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем игра повторяется, соответствующие движения показывают шампунь, мочалка, полотенце, зубная щетка, зеркало.</p>
--	---	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">«МЫШЕЛОВКА»</p> <p><u>Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость, упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.</u></p> <p>Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:</p> <p>«Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз»</p> <p>По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:</p> <p>«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Лазание</p> <p style="text-align: center;">«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»</p> <p><u>Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в лазании и в построении в колонну.</u></p> <p>Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»</p> <p><u>Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве, упражнять в быстром беге</u></p> <p>Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями.</p>
--	---	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег, ходьба</p> <p style="text-align: center;">«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»</p> <p><u>Цель:</u> учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется</p> <p><u>Варианты</u> Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ»</p> <p><u>Цель:</u> развивать у детей ловкость, сообразительность, упражнять в беге, в ловле и в построении в круг.</p> <p>Играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, закладывает за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу педагога «беги» все разбегаются, а ловишка старается вытянуть как можно больше ленточек.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Передача мяча</p> <p style="text-align: center;">«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»</p> <p><u>Цель:</u> передача мяча</p> <p>Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.</p> <p><i>Указание</i></p> <p>Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.</p> <p><i>Усложнение</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи разной массы. 2. Мячи разного размера. 3. Количество мячей более двух.
--	--	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«ПУСТОЕ МЕСТО»</p> <p>Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро действовать на сигнал, соблюдать правила игры, ловкость.</p> <p>Играющие встают в круг на расстоянии шага друг от друга, руки на поясе, выбирают водящего. Водящий проходит за игроками по кругу и произносит: Ведущий: Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу. К одному я подойду и тихонько постучу: Тук-тук!</p> <p>Играющий: Кто там? Водящий: Это я (имя ребенка) Играющий: Зачем пришел? Водящий: Бежим на перегонки?</p> <p>Выбранный ребенок бежит в противоположную сторону от водящего. Кто первый добежит до пустого места, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.</p> <p><u>Правила:</u> - дети бегают только за кругом, - стоящие в кругу не задерживают бегущих, - если дети прибегают к пустому месту одновременно, то они оба встают в круг и выбирается новый водящий.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Ходьба</p> <p style="text-align: center;">«СТОП»</p> <p><u>Цель:</u> учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп» останавливаться, стоять не двигаясь. <u>Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.</u></p> <p>На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, <u>водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!»</u> на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.</p> <p><u>Варианты:</u> первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Метание</p> <p style="text-align: center;">«КТО САМЫЙ МЕТКИЙ?»</p> <p><u>Цель:</u> учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. <u>Развивать глазомер, моторику рук.</u></p> <p>Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.</p> <p><u>Варианты:</u> можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.</p>
---	--	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Метание</p> <p style="text-align: center;">«ВЫШИБАЛЫ»</p> <p><u>Цель: Учить детей бросать мяч в цель. Развивать ловкость и быстроту.</u></p> <p>Количество игроков: любое Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков. а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок. б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»</p> <p><u>Цель игры: развивать моторную память, внимательность.</u></p> <p>Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого.</p> <p>Правила игры. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»</p> <p><u>Цель: учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.</u></p> <p>В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.</p>
--	--	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бросание, ловля мяча</p> <p style="text-align: center;">«ШКОЛА МЯЧА»</p> <p><u>Цель: развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза, упражнять в бросании и ловле мяча</u></p> <p>Группа упражнений 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой. 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой. 4) дарить мяч о землю и поймать двумя руками (рис) 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой. 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой. <p>Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками.</p> <p>Группа упражнений 2 (у стены).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками. 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой. 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой. 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками. 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой. <p>Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бросание, ловля мяча</p> <p style="text-align: center;">«СЪЕДОБНОЕ И НЕСЪЕДОБНОЕ»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игра малой подвижности</i></p> <p><u>Цель: развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза, упражнять в бросании и ловле мяча</u></p> <p>Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит педагог с большим мячом в руках. Водящий бросает мяч, называя съедобное или несъедобное. Если слово съедобное, например, торт, ребенок ловит мяч, если несъедобное – не ловит. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись. Водящим может быть и ребенок.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег, ходьба</p> <p style="text-align: center;">«КАРУСЕЛЬ»</p> <p><u>Цель: развивать у детей ритmicность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.</u></p> <p>Играющие образуют круг. Педагог дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега педагог приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, педагог меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем педагог продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.</p>
---	--	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС»</p> <p><u>Цель: учить детей перебегать врассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.</u></p> <p>С помощью считалки выбирается «мороз», который стоит в центре площадки, а сбоку – его дом. Остальные игроки стоят на одной стороне площадки за чертой.</p> <p>Мороз: Я Мороз – Красный нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пустится.</p> <p>Дети (хором): Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!</p> <p>После этих слов дети должны перебежать на противоположную сторону площадки за черту, куда Мороз не имеет право перебегать. Кого Мороз поймал во время перебежки – ведет в свой дом.</p> <p>Расстояние от стартовой линии до финиша – 3-4м. Отмечаются те Морозы, которые за одну перебежку поймали большее количество игроков. Игра повторяется с другими Морозами.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">«НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игра малой подвижности</i></p> <p><u>Цель: Развивать внимание. Воспитывать выдержку.</u></p> <p>Педагог прячет небольшую игрушку в пределах видимости детей и просит их найти ее, но не говорить об этом громко. Надо подойти к педагогу и сказать, где она находится, на ушко. Когда большая часть детей найдет игрушку, педагог прекращает игру.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Лазание</p> <p style="text-align: center;">«МЕДВЕДЬ И ПЧЁЛЫ»</p> <p><u>Цель: учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку, развивать ловкость, быстроту.</u></p> <p>Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только педагог подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.</p> <p>Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Педагог следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.</p>
--	---	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Метание в цель</p> <p style="text-align: center;">«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»</p> <p><u>Цель:</u> Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах.</p> <p><u>Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.</u></p> <p>На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. В каждом кружке находится по 2-3 зайца.</p> <p>Охотник обходит площадку, как - бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе.</p> <p>Педагог говорит: «Выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову педагога: «Охотник» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник отводит его к себе.</p> <p>После трехкратного повторения игры производится подсчет подстреленных зайцев, выбирается другой охотник, и игра продолжается.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Ходьба и бег</p> <p style="text-align: center;">«ГУСИ - ЛЕБЕДИ»</p> <p><u>Цель:</u> Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.</p> <p><u>Упражняться в беге с увертыванием.</u></p> <p><u>Содействовать развитию речи.</u></p> <p>На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.</p> <p><u>Пастух:</u> Гуси, гуси!</p> <p><u>Гуси</u> (<i>останавливаются и отвечают хором:</i> Га, га, га!)</p> <p><u>Пастух:</u> Есть хотите?</p> <p><u>Гуси:</u> да, да, да!</p> <p><u>Пастух:</u> Так летите!</p> <p><u>Гуси:</u> Нам нельзя:</p> <p style="text-align: center;">Серый волк под горой Не пускает нас домой.</p> <p><u>Пастух:</u> Так летите, как хотите, Только крылья берегите!</p> <p>Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">«РУЧЕЕК»</p> <p style="text-align: center;"><i>Игра малой подвижности</i></p> <p>Дети становятся парами, взявшись за руки, встают друг за другом и образуют длинный «коридор», руки поднимают вверх. Один ребенок, оставшийся без пары, начинает движение ручейка. Он проходит в ручеек с конца «коридора» и идет в начало ручейка, беря за руку товарища из любой пары, кого хочет. Оставшийся без пары ребенок идет в стороне от ручейка в конец «коридора», затем заходит в ручеек, беря за руку, кого хочет, и т.д. Таким образом, ручеек медленно протекает, двигаясь вперед.</p>
---	---	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«СДЕЛАЙ ФИГУРУ»</p> <p><u>Цель: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.</u></p> <p>По сигналу педагога все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Педагог отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).</p>	<p>выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«ЛОВИШКИ- ПЕРЕБЕЖКИ»</p> <p><u>Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую с увёртыванием, формировать умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость.</u></p> <p>Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Ходьба и бег</p> <p style="text-align: center;">«КАРАСИ И ЩУКА»</p> <p><u>Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.</u></p> <p>Один ребенок выбирается <i>щукой</i>. Остальные дети – <i>караси</i>, делятся на две группы и расходятся на противоположные стороны площадки. Щука становится посередине.</p> <p>По сигналу педагога все караси бегут (переплывают) на противоположную сторону. Щука ловит перебегающих. Тот, кого поймали становится в сторону. После 2-3 перебежек, когда пойманных карасей будет 5-6, они образуют сеть: становятся в одну линию посередине площадки и держат друг друга за руки.</p> <p>Теперь по сигналу педагога караси перебегают на другую сторону через сеть (под руками), а щука стоит сзади сети и ловит выбегающих из нее. Пойманные караси также присоединяются к сети. Игра кончается, когда все караси будут переловлены. Тогда выбирается новый водящий, или щукой становится последний карась.</p>
---	---	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бросание мяча</p> <p style="text-align: center;">ЭСТАФЕТА «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»</p> <p><u>Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.</u></p> <p>Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Педагог проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу педагога водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку - команда победила. Игра повторяется</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«УГОЛКИ»</p> <p><u>Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.</u></p> <p>Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле. В уголках, которого, занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удается, то опоздавший игрок становится ведущим.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Прыжки, подлезание</p> <p style="text-align: center;">«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА»</p> <p><u>Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</u></p> <p>Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу педагога выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Педагог отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую больше всего очков.</p>
---	--	--

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«СМЕНИ ФЛАЖОК»</p> <p>Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал педагога "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Педагог снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Педагог каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание педагога. Игру можно повторить.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«ПАРНЫЙ БЕГ»</p> <p><u>Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы.</u> <u>Развивать ловкость, внимание.</u></p> <p>Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Метание в горизонтальную цель</p> <p style="text-align: center;">«ПОПАДИ МЯЧОМ В ОБРУЧ»</p> <p><u>Цель: совершенствовать броски мячом в несколько горизонтальных целей, лежащих на земле, далеко и точно, перебросив мяч предварительно через сетку.</u></p> <p>Дети распределяются на 2 команды по 6 человек в колонну. Необходимо перебрасывать поочередно через сетку, попадая как можно чаще в один обруч. Это приносит команде дополнительно два очка . Игра состоит из трех партий. Команда, выигравшая две партии из трёх становится победителем. «Попади в обруч». Поделить детей на колонны 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. Педагог 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.</p>
--	---	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«ЭСТАФЕТА ПАРАМИ»</p> <p><u>Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.</u></p> <p>Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположном стороне площадки (на расстоянии 6 - 8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары.</p> <p>Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Прыжки</p> <p style="text-align: center;">«КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ПРЫЖКОВ»</p> <p><u>Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.</u></p> <p>Несколько детей становятся за линию, по сигналу педагога выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: right;">Прыжки</p> <p style="text-align: center;">«ЛЯГУШКИ В БОЛОТЕ»</p> <p>На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:</p> <p style="text-align: center;"><i>Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Кве-ке-ке, ква-ке-ке, Будет дождик на реке.</i></p> <p>С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо к журавлю. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.</p>
---	--	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p style="text-align: center;">«С КОЧКИ НА КОЧКУ»</p> <p><u>Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.</u></p> <p>На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Педагог чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, педагог назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает, увязшему, руку и показывает прыжками путь выхода из болота.</p> <p>Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Катание мяча</p> <p style="text-align: center;">«СБЕЙ КЕГЛЮ»</p> <p><u>Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.</u></p> <p>На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 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.</p> <p><u>Варианты:</u> Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой. 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.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p style="text-align: center;">«БРОСЬ ФЛАЖОК»</p> <p><u>Цель: учить детей метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.</u></p> <p>Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.</p> <p><u>Варианты:</u> можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.</p>
---	---	---

<p>Старшая Группа</p> <p>«ИГОЛКА И НИТКА» <i>Игра малой подвижности</i></p> <p><u>Цель: Учить действовать согласованно в группе.</u></p> <p>Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, вед останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Водящий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.</p>	<p>Старшая группа</p> <p>Метание</p> <p>«МЯЧИК КВЕРХУ»</p> <p>Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время 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 стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.</p> <p>Правила. 1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» 2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. 3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.</p> <p>Указания к проведению. Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Старшая группа</p> <p>Метание в вертикальную цель</p> <p>«ЗАБЕЙ МЯЧ В КОЛЬЦО»</p> <p><u>Цель: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.</u></p> <p>Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.</p>
--	---	---

<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Метание, прыжки</p> <p style="text-align: center;">«КЛАССЫ»</p> <p>В игре участвуют 3-4 игрока. На земле чертят «классы» длиной 5-6 м, разделенные продольными и поперечными линиями на 10 клеток. Для этой игры надо иметь небольшой плоский камешек или коробочку («биту»). Один из играющих становится перед коновой чертой (в 2 м от фигуры) и бросает свой камешек в первый «класс». Если это ему удалось, то игрок прыгает в него на одной ноге, выталкивая камешек носком ноги обратно за коновую черту и выпрыгивает. Так же бросают камешек во все последующие «классы».</p> <p>Выигрывает тот, кому удастся пройти все «классы» первым. В четные «классы» надо прыгать на правой ноге, в нечетные - на левой. Если игрок попадет камешком на одну из линий или в другой, не соответствующий его уровню «класс», то уступает место следующему. Когда же приходит его очередь снова, то он продолжает играть с того «класса», в котором ошибся. Если игрок встанет на обе ноги, наступит на линию или, выбивая камешек, начнет прыгать не на той ноге, это считается нарушением правил. «Классы» могут иметь самую различную форму. Дети отличаются такой изобретательностью в этом вопросе! «Классы» имеют и такую разновидность. На земле чертят фигуру с десятью клеточками, обозначенными цифрами, и двумя пустыми. Размер клеточки - 30x30 см. Каждый участник игры прыгает по порядку из одной клетки в другую, а из десятой - сразу через три клетки - «домой». Во время прыжка игрок должен</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p style="text-align: center;">«КОЛЬЦЕБРОСЫ»</p> <p><u>Цель: учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.</u></p> <p>Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполняют задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.</p> <p>2 вариант. Дети встают у второй линии и бросают кольца оттуда.</p> <p>3 вариант. Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.</p>	<p>Старшая группа</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p style="text-align: center;">«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»</p> <p><u>Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить выполнять правила игры.</u></p> <p>Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.</p>
--	--	---

<p>поворачиваться на лету то налево, то направо. Победителем считается тот, кто сможет прыгнуть в большее число клеток.</p>		
---	--	--