Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №53 Красносельского района Санкт-Петербурга

**Картотека подвижных игр для Олимпиады**

**(с детьми 5-7 лет)**

Инструктор по физической культуре

Петрова Татьяна Михайловна

Санкт-Петербург

2014г.

**Картотека подвижных игр для Олимпиады.**

**(с детьми 5-7лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название игры** | **Какие движения и качества развиваются игрой** | **Содержание** |
| Бадминтон | Координация движений рук, ловкость | Игрок, передвигает воздушный шар ракеткой, до финиша и кладет в ведро. Затем возвращается и передает ракетку следующему участнику. Второй участник бежит к ведру, достает шарик и ведет его к команде. |
| Бег на лыжах | Ловкость, бег, координация | На асфальте начерчены по две линии для каждой команды. На старт выходят первые участники, в руках у них лыжные палки. По сигналу игроки бегут по лыжне до финиша и обратно. Эстафетной палочкой будут «лыжные» палки. |
| Бег на коньках | Реакция, скорость, бег | Коньки заменяем большими калошами. В них «скользить», шаркая по земле до финиша. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до финиша. |
| Бобслей | Ориентировка, согласованность движений | Команды строятся за линией старта. По два человека садятся в боб и передвигаются до ограничителя и обратно, передают боб следующим участникам (бобом служит бумажная коробка без дна) |
| Фигурное катание | Прыжки, согласованность движений, ловкость | Игроки разбиваются на пары. Каждая пара  берется за руки: в правой руке партнерши – правая рука партнера, а в левой-левая (перекрещиваются)  Фигуристы встают на линию старта, поднимают левую ногу. По сигналу они скачут до финиша. Затем следующая пара. |
| Прыжки | Прыжки, ловкость | Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Следующий участник встанет на черту и прыгает дальше.  Так прыгает, вся команда коллективный прыжок.  Самый длинный прыжок – победный. |
| Велогонки | Ориентировка, согласованность движений | Велосипед заменит гимнастическая палка. Палку оседлают два участника – они велосипедисты. Они едут до ориентира и обратно. |
| Хоккей | Реакция, координация движения рук | Команды строятся за линией старта. По сигналу первые участники быстро ведут маленькие мячи клюшкой до ворот, забивают мяч, потом берут клюшку и мяч и передают следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру. |
| Моталочка | Координация рук | Соревнуются два человека.  Наматывается шнур на палочки. Выигрывает тот, кто быстрее намотает шнур до ленточки. |
| Вольная борьба | Равновесие | На земле чертится круг диаметром 1 м. В него входят представители двух команд, встают спиной друг другу, упираются в землю ногами и пытаются вытолкнуть противника из круга.  Помогать себе руками нельзя. Начинать только по сигналу. Победитель получает очко. Играют все участники команды. В конце подсчитываются очки. |
| Снайперы | Метание | На полу разложены обручи в виде олимпийских колец. Участник команды стоит на расстоянии двух метров. Бросает мячи в кольца. Если попадает в верхние кольца, то получает три балла, в нижние – два балла. |
| Выбивание мячом | Метание, меткость | Игра распространена в Европе. В Австрии в нее играют так: двое игроков стоят друг от друга на таком расстоянии, на которое они могут бросить мяч. На полпути между ними стоит третий, который старается поймать мяч, перебрасываемый двумя игроками. Чей мяч ему удается перехватить, тот встанет вместо него. |
| Скрэмбл  (Англия) | Бег, ориентировка, метание в цель | Играют две команды, по десять игроков каждая. Расстановка как в футболе, нет только вратарей. Цель игры — забросить мяч в кольцо противника.  Правила. Вначале мяч подбрасывают. Игрок, поймавший его, бежит с мячом или передает его. С мячом можно бежать в любом направлении, но, если игрок противника коснется бегущего, тот обязан тотчас отдать мяч.  Чтобы бросить мяч в кольцо, игроку надо добежать до основной линии противника и положить там мяч (бросать мяч на основную линию нельзя). Если он это сделал, то может со штрафной точки беспрепятственно бросить мяч по кольцу. Положенный на основную линию мяч дает одно очко, удачный бросок — два. |
| Игра в мяч на лошадях  (Греция) | Сила, ловкость, ориентировка | Играют большой группой. Игроки парами встают в круг. Первый номер садится на спину второго (или встает за присевшим вторым). Любой всадник может начать игру, бросив мяч другому всаднику. Тот бросает третьему и т. д. Переброска мяча идет беспрерывно и без всякой системы. Игрок, уронивший мяч, в наказание меняется местом с лошадью. |
| Птичий рынок (Италия) | Внимание, ловкость | Играют шесть-восемь человек. Один игрок продавец, другой — покупатель. Остальные садятся на корточки и руками охватывают колени. Они цыплята.  Покупатель подходит к продавцу и спрашивает: «Есть в продаже цыплята?»  Продавец и покупатель поднимают цыпленка за оба локтя в воздух, раскачивают и говорят: «Ты хороший цыпленок. Не расцепляй рук и не смейся». Если выбранный цыпленок начнет улыбаться, или смеяться, или расцепит руки, он выбывает из игры. |
| Задержи мяч | Ловкость, отбивание мяча | Дети образуют круг. Внутри круга стоит защитник. Дети быстро отбивают мяч друг другу так, чтобы он катился, а защитник старается задержать его. Если защитнику удается это сделать, то он меняется местами с игроком. |
| Состязание с чашами  (Китай) | Ловкость, ходьба | Команды играют друг против друга. Чаши ставят на стулья друг подле друга на расстоянии 3 м. В другом углу площадки ставят большую чашу или блюдо, в которую кладут столько шариков (орехов), сколько игроков.  По сигналу игрок идет к большой чаше и пытается щипцами (ложкой) поднять шарик. Затем несет его к своей чаше и кладет туда.  Побеждает та команда, что больше соберет орехов. |
| Нос, нос, нос, рот……  (США) | Внимание | Игроки сидят кружком, посредине водящий. Он говорит: «Нос, нос, нос, рот…» При трех первых словах, произнося их, он берется за нос, а при четвертом вместо рта дотрагивается до другой части головы. Сидящие кружком должны делать все, как говорит, а не как делает водящий, и не дать себя сбить. Кто ошибется, выбывает из игры. Один, самый внимательный, остается последним, он и выигрывает. |
| Японские салки | Бег, внимание | Игроков может быть сколько угодно, но минимум — четверо. Водящий преследует остальных игроков; если он коснется кого-либо, тот начинает водить. Однако новому водящему труднее, так как он должен бежать, одной рукой постоянно держась за ту часть тела, которой коснулись, будь то рука, плечо, голова, поясница, колено, локоть. Так он должен догнать и осалить кого-либо. Только в этом случае, он освобождается.  Если играет большая группа людей, выбирают нескольких водящих. |
| Горелки | Бег | Играющие выстраиваются в колонну (парами взявшись за руки) Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит:  Гори-гори ясно,  Чтобы не погасло.  И раз, и два, и три.  Последняя пара беги!  На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. А водящий стремится опередить их и занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим.  Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара» или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне. |
| Боулинг | Ловкость, метание | Метание мячом в кегли. Поочередно подходить к мячу и сбивать кегли. |
| Игра со стрелой  (Канада) | Метание в цель | В игре принимают участие две команды. Они выстраиваются на одной линии. На расстоянии 15 м от линии намечается цель. Ею служит стрела, воткнутая в невысокий холмик. Игроки обеих команд попеременно стреляют по цели из лука. Кто попадает в круг, очерченный вокруг нее, тот выигрывает команде очко. |