Подвижные игры по программе Васильевой М.А.

[](http://8liski.detkin-club.ru/images/exercises/i%20(2)_51cc3072b8f11.jpg)

**П/и «Мышеловка»**

**Цель игры:**Совершенствовать координацию движения и ловкость.

**Ход игры:** играющие делятся на две  неравные  группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

                                 Ах, как мыши надоели,

                                  Всё погрызли, всё поели,

                                  Берегитесь же, плутовки,

                                  Доберёмся мы до вас.

                                  Вот поставим мышеловки,

                                  Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается.  Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

**м/п «У кого мяч?»**

**Цель игры:**развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствиями с правилами.

**Ход игры:**

Играющие образуют круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно подвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

   Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром 6-8 см.), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется.

**п/и «Ловишка» (с ленточками)**

**Цель:**Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

**Ход игры:**Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «Раз, два, три - лови» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям. Игра начинается с новым водящим.

**Правила:**Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

**п/и «Фигуры»**

**Цель:** Воспитывать творческие способности.

**Ход игры:** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

**м/п «Найди и промолчи»**

**Цель:** Развивать у детей внимание.

**Ход игры:** Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными.

**п/и «Мы веселые ребята»**

**Цель**: Воспитывать быстроту и ловкость.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

                 Мы, веселые ребята,

                 Любим бегать и скакать.

                 Ну, попробуй нас догнать.

                 Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 -3 перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раз.

***Указания.*** Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка

**п/и «Удочка»**

**Цель:** Совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

**Ход игры:** Играющие стоят в кругу, выдержит центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает указания по выполнению прыжков.

**п/и «Быстро возьми»**

**цель:** Улучшить быстроту реакции на сигнал.

**Ход игры:**Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

**п/и «Пустое место»**

**Цель:** Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости

           бега.

**Ход игры:**Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу

               И в окошки я гляжу,

               К одному я подойду

               И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает :«Зачем пришел?». Водящий отвечает :«Бежим на перегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**м/п «Классы»**

**Цель:**Учить детей прыгать в длину.

**Ход игры:** На асфальте нарисованы классики (5 - 6).  
Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс. Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети. Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

**п/и « Не попадись»**

**Цель:** Развивать ловкость и координацию движения.

**Ход игры:** Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 сек. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

**п/и «Перелет птиц»**

**Цель:**Закреплять лазание по гимнастической лестнице.

**Ход игры:** На одном конце зала находятся дети – «птицы». На другом конце зала – пособия, на котором можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) – «деревья».

     По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» - бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышенности и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

**м/п «Не оставайся на полу»**

**Цель:** Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.

**Ход игры:**Выбирается водящий – ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнес : «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающего до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончанию игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

**п/и «Мяч водящему»**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту реакции, умение играть в коллективе.

**Ход игры:**Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!». Чья команда быстрее.

**п/и «Гуси – лебеди»**

**Цель:**воспитывать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в бегес увертыванием.

**Ход игры:** На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), 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.

     ПАСТУХ: Гуси, гуси!

     ГУСИ:(останавливаются и отвечают хором). Га, га,га!

     ПАСТУХ: Есть хотите?

     ГУСИ: Да, да, да!

     ПАСТУХ: Так летите!

     Гуси: Нам нельзя:

                Серый волк под горой

               Не пускает нас домой.

     ПАСТУХ: Так летите, как хотите,

                       Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух.

**м/п «Летает – не летает»**

**Цель:**Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т.д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

**п/и «Затейники»**

**Цель:**Развивать двигательную активность детей.

**Ход игры:** Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

                       Ровным кругом друг за другом

                       Мы идем за шагом шаг.

                       Стой на месте! Дружно вместе

                       Сделаем вот так………..

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить.

**п/и «Пожарные на учении»**

**Цель:** Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

**Ход игры:**Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенке на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики.

   По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д.

**м/п «Угадай по голосу»**

**Цель:** Развивать внимательность, активность сенсорных систем.

**Ходж игры:** Игроки стоятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

**п/и «Мороз Красный нос»**

**Цель:**Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:**На противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются

В одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

   Я Мороз Красный нос.

   Кто из вас решится

   В путь – дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

   Не боимся мы угроз,

   И не страшен нам мороз.

После слова «мороза» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывают количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

**п/и «Охотники и зайцы»**

**Цель:** Воспитывать ловкость

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

п/и **«Смелые воробышки»**

**Цель:**Воспитывать быстроту и ловкость

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

**п/и «Хитрая лиса»**

**Цель:**Воспитывать быстроту и ловкость

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

**м/п «Школа мяча»**

**Цель:**развитие ловкости, быстро реакции, внимания

**Цель:**Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет задание движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяx другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в котором ошибся.

**п/и «Медведи и пчелы»**

**Цель:**Воспитывать быстроту и ловкость

**Ход:**На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышенности (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т.д.)) летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (взлетают на возвышенность) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевшие спрятаться пчелы жалят (дотрагиваясь рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повтора дети меняются ролями.

**п/и «Совушка»**

**Цель:**Формировать творческое воображение

**Ход:**На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнездо помещается водящий – совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит :«Ночь!» - и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Тот, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит:«День!» - и бабочки, жучки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.

**п/и «Парный бег»**

**Цель:**Учить бегать парами

**Ход:**«Перемени предмет». Дети (два ребенка, у каждого в руках кубик) по сигналу педагога бегут до обруча (35 м), меняют кубик на мяч и возвращаются назад к команде. Передают мяч следующим игрокам. Следующие дети меняют мяч на кубик. Задача для детей: как можно быстрее поменять один предмет на другой.

**м/п «Кто скорее доберется до флажка»**

**Цель:**совершенствовать умение ползать на

             четвереньках и умение ориентироваться

             в пространстве

**Ход:**все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шаговот края площадки проводится черта, за которой становится 4-5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, кто из детей раньше других поднял флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек. Игра заканчивается когда все дети пробегут по 1 разу до флажка.

**п/и «Гори, гори ясно!»**

**Цель:**Развивать быстроту и ловкость

**Ход:**Игроки стоят в колонну по два, держась за руки, впереди колонны – водящий. Дети хором говорят:

     Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

     Глянь на небо: птички летят,

     Колокольчики звенят!

     Раз, два, три – беги!

По окончанию слов игроки последней пары опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается запятнать одного из игроков, прежде чем тот успеет взяться за руки со своей парой. Если водящий запятнал игрока, то он становится с ним в пару впереди колонны.

**м/и «Попади в обруч»**

**Цель:**Развивать глазомер и точность двигательных действий

**Ход:**Участвуют 3 команды, построение детей в колонну за линией броска лицом к стене (3-4 м. от линии броска). Напротив каждой команды на полу лежит обруч (1,5-2 м. от линии броска). Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену так, чтобы, отскочив, он попал в обруч, затем к ним в руки. Поймав мяч, дети передают его следующему, а сами становятся в конец колонны. За каждый точный бросок команде начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**п/и «Бездомный заяц»**

**Цель:**Улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал

**Ход:**Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки (дома), и каждый встает в него.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотники» его догоняют. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой кружок; тогда «заяц», стаявший в кружке, должен сейчас же убегает, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) зайца, он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» - «охотником».

**п/и «Карусель»**

**Цель:**развивать у детей ритмичность движений и

             Умение согласовывать их со словами

**Ход:**Дети образуют круг, держась за шнур право          рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

     Еле, еле, еле, еле

     Закружились карусели,

     А потом кру-гом, кру-гом,

     Все бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель организовывает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

     Тише, тише, не спешите!

     Карусель остановите!

     Раз – два, раз – два,

     Вот и кончилась игра.

Движение «карусели» постепенно замедляется. На слова «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются.

**м/п «Сбей кеглю»**

**Цель:**Тренировать меткость, укрепление мышц рук

**Ход:**Игроки стоят в шеренгу за стартовой линией по 6-8 человек. По сигналу дети меняют снежки, стараясь сбить кегли (расстояние 4-5 м. от стартовой линии). Отмечаются игроки, которым удалось попасть по мишеням.

**п/и «С кочки на кочку»**

**Цель:** развивать умение прыгать на двух ногах с

           продвижением вперед

**Ход:**Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии). Играющие строятся в две колонны и по команде выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Дистанция между детьми в прыжках в 2-3 обруча, в целях предупреждения травм. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильною

**п/и «Встречные перебежки»**

**Цель:**Закрепить умение детей бегать на перегонки

**Ход:**Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее оного шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

п/и **«Серсо»**

**Цель:**Развить внимание, глазомер, координации

               движений, меткость

**Ход:**Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2-3 м). Одни из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг на против друга на расстоянии 3-4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого – палка и несколько колец (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на кончик палки кольца и пускает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на свою палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше число колец.