# Картотека подвижных игр с преобладанием ходьбы, бега, равновесия Старший возраст

# Глазкова Л.В., старший воспитатель МБДОУ д/с «Василёк» р.п. Мулловка Ульяновская область

**Кто быстрее опустит обруч?**

Детей поделить на 4 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см.
По сигналу "раз" первые из колон наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх. Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колоны.
Воспитатель фиксирует внимание детей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колоны, и отмечает их флажком.
Затем по сигналу "раз" это делают другие дети из колон и т. д. Каждый раз воспитатель награждает первого из четырех колон флажком, а в конце подсчитывается количество флажков в каждой колоне. Выигрывает та колона, в которой больше флажков. Игра повторяется.

**Мышеловка 1**

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колоне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются поймаными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманых мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

**Квач парами**

Дети бегают по площадке, а ребенок - "квач" ловит их. Если кто - нибудь из детей подаст руку другому ребенку, которого догоняет "квач", и встанет с ним в пару, "квач" перестает его ловить.

**Квач, бери ленточку!**

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает "квач", У него ленточки нет. На слова воспитателя: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "квач" догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, не надолго выходит из игры.
На слова воспитателя: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "квач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "квачом" 3 - 4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого "квача".

**Сова 2**

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 воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке).
На слово воспитателя: "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 пошевелилися (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. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

**Стоп!**

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним.
Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии.
Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто - нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

**Шоферы**

одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разьезжаются по всей площадки. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

**Пастух и волк**

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

**Выручай!**

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого - нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

**Ловля бабочек**

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки".
На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку.
В это время остальные бабочки присаживаются на корточки.
На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

**К своему флажку**

По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колоны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колону за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

**Палочка - стукалочка**

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колоны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка.
На линию выходят по одному из каждой колоны и на слово "раз" или "беги" бугут. Кто быстрее вытянит палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колона, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д.
В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колона, которая имеет больше флажков.

**Смени флажок**

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колоны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колоне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "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 колоне, сами встают в конце колоны. Колона подходит к линии.
Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колоны не сменит флажок. Выигрывает та колона, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

**Смелее вперед!**

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию).
Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманых детей.

**Ищи ведущего!**

 Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего.
Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построится в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрей. Игра повторяется.

**Хитрая лиса**

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому - нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

**Где кто живет?**

Дети стоят в две шеренге на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные".
Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добежит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

**Кто позвал?**

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Один ребенок сидит в центре круга. На голове у него бумажный колпак, который прикрывает глаза, а в руке цветок.
Дети тихо ходят, Прыгают на носочках вокруг ребенка в колпаке, который сидит в центре круга. На сигнал воспитателя дети ровно встают. Ребенок встает со стула, поднимает цветок вперед, поворачивается вокруг себя и останавливается. Тот, напротив кого остановился цветок, называет имя ребенка в колпаке, а он должен отгадать , кто его позвал. Если угадает, Дети меняются ролями.

**Караси и щука 1**

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка".
На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука словит определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

**Не ошибись!**

Дети, поделены на две одинаковые колоны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колоны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колонах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх.
Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место.
Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колоны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д. В конце игры воспитатель определяет победителей.