Перспективный план подвижных игр в подготовительной группе

Сентябрь

1.«Мышеловка» Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

2. «Перелет птиц» Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

Описание игры: 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. Продолжительность 5-7 минут.

3. «Катай мяч» Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому – нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

4. «Гори, гори ясно! » Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Октябрь

1.«Ловишки из круга» Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

2. «Лягушки и цапля» Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места

Описание игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут

3. «Ловишки с мячом» Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

4. «Найди, где спрятано? » Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

Описание игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

Ноябрь

1.«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становиться «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты? » Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь! » Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного- в дом. Продолжительность 6-8 минут.

2. «Удочка» Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле.

Описание игры: играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры. Продолжительность 5-7 минут.

3. «Спрячь руки за спину» Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

4. «Угадай, что делали» Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

Декабрь

1.«Два мороза» Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

2. «Волк во рву» Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становиться в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

3. «Серсо» Цель: развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.

Описание игры: двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.) . Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут

4. «Свободное место» Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пру детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги! » бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

Январь

1. «Совушка» Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: на расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут.

2. «Не попадись» Цель: развивать у детей ловкость, решительность. Упражнять в прыжках в длину с места

Описание игры: на площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совушки». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» - «совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо. Продолжительность 5-7 минут

3. «Бездомный заяц» Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге

Описание игры: 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. Продолжительность игры 5-7 минут.

4. «Скакалки» Цель: развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед.

Описание игры: дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места. Продолжительность игры 5-7 минут.

Февраль

1.«Скворечники» Цель: развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: играющие чертят круги в разных местах площадки – «скворечники» - одна пара скворцов в нем. Число скворечников = половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в «скворечники».Дети оставшиеся без скворечника считаются проигравшими. Продолжительность игры 5-7 минут.

2. «Пожарные на ученье» Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: 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. Повторить игру 6-8 раз.

3. «Ловля бабочек» Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.

Описание игры: выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.

4. «Эстафета с мячами» Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости.

Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх! » - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выиграет та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

Март

1. «Рыбаки и рыбки» Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.

Описание игры: площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка, на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови! », и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

2. «Ловля обезьян» Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Описание игры: дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Проделав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.

3. «Перемени флажок» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну.

Описание игры: на одной стороне площадки чертится 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. на противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1, 2, 3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим. Игра продолжается 2 – 3 раза.

4. «Кто раньше дойдет до середины» Цель: развивать у детей движение рук

Описание игры: берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длинной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выиграет тот, кто раньше намотает шнур до ленты.

Апрель

1. «Кто первый через обруч к флажку» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в пролезании. Описание игры: на одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1, 2, 3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны. Игра продолжается 3 – 4 раза.

2. «Передай мяч» Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель Описание игры: играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

3. «Море волнуется» Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу. Описание игры: из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.

4.«Паук и мухи» Цель: развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание. Описание игры: выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

Май

1. «Коршун и наседка» (с бегом) Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной. Описание игры: в игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. на противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

2. «Не оставайся на полу» Цель: развивать у детей выдержку, ловкость, умение действовать по сигналу, быстро ориентироваться в обстановке. Упражнять в беге, прыжках в длину, в ловле Описание игры: на площадке расставлены предметы высотой 25 – 30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки. Ловишке на руку одевают повязку. Под удары в бубен дети ходят, бегают, прыгают. По сигналу «лови» все дети взбираются на предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в сторону. Продолжительность 5-7 минут

3. «Бросить и поймать» Цель: развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге. Описание игры: на двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его Продолжительность 5-7 минут.

4. «Ловишка, бери ленту» Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг.Описание игры: играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, закладывает за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу воспитателя «беги» все разбегаются, а ловишка старается вытянуть как можно больше ленточек. Продолжительность 5-7 минут.