Картотека игр

**1.Репка**

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка.

У противоположной стены зала 2 стульчика.

На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается,

За него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем,

Вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д.

В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

**2.Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой.

Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии,

Вернуться обратно и передать обруч своему товарищу.

Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**3.Носильщики**

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта.

Каждый получает по 3 больших мяча.

Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад.

Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко.

Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой).

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**4.Гонка мячей под ногами**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад.

 Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед,

 Встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**5.Три прыжка**

Участники делятся на две команды.

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч.

После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка,

Кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча.

Чья команда быстрее справится, та и победит.

**6.Запрещенное движение**

Играющие вместе с руководителем встают в круг.

 Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее.

Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними.

Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного.

 Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс".

Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их.

Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение.

Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

**7.Гонка мячей**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному.

У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад.

Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад),

Становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.

Надо следить за там, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад,

 А дистанция в колоннах была бы не менее шага.

**8.Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу.

Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч.

Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

9.**Игольное ушко**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча.

Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя.

Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

**10. Эстафета зверей**

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному.

 Играющие в командах принимают названия зверей.

Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами".

 Перед впереди стоящими проводится стартовая линия.

По команде воспитателя участники команд должны пропрыгать до заданного места так,

Как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" - как зайцы и т. д.

**11. Прыжки по полоскам**

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см.

Играющие по командам становятся на одной стороне площадки.

По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску.

Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. - по заданию воспитателя.

**12.Разгрузи машину**

Детям предлагается разгрузить "машины" с "овощами".

Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины.

Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам.

Переносить овощи можно по одной штуке.

Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.
Затем другие участники могут "нагружать" машины;

В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.
Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

**13. Эстафета с остановками**

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию,

 В любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть),

Игроки должны принять положение упор лежа.. При повторном сигнале эстафета продолжается.

**14. Трудная ноша**

Участники делятся на команды по два человека.

 Каждая пара игроков получает по две палочки длинной до 50см и дощечку длинной 70-75см, с укрепленным на ней флажком.

Стоя рядом, игроки держат свои палочки повернутыми вперед.

На концы палочек кладется дощечка.

В таком виде, совместными усилиями, они должны донести свою ношу до условного места и вернутся обратно.

Если дощечка упадет, игроки останавливаются, поднимают ее и после этого продолжают свой путь.

Кто быстрее справится с заданием, та пара игроков считается победителем.

**15. Прохождение болота**

Каждой команде выдается 2 обруча.

С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек.

 По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него.

 Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть,

А потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого.

Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки.

Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле.

А на линии старта обручи передаются следующей тройке.

Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

**16. Бег в мешках**

Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага.

 Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета).

Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим.

Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках.

Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Упертое яйцо

Сформируйте команды по 6 человек в каждой. Разбейте команды на пары. Задача пары: пронести яйцо между своими лбами до указанного маркера и обратно. После этого яйцо передается следующей паре. Участники могут поддерживать яйцо руками только за пределами стартовой черты. Падение яйца означает выход команды из борьбы. Побеждает команда, которая быстрее всех справиться с этим заданием.

17. **Бег на облаках**

Для этой игры вам понадобиться по пять представителей от каждой команды.

Поставьте участников в ряд и привяжите к правой и левой ноге каждого участника по два надутых шара (4 шарика на человека).

 По команде первые участники отправляются в путь – их задача добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад,

Передав эстафету следующему участнику своей команды.

Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

**18. Прыгунки**

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим.

За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места.

Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше.

Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды.

 Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

**19. Передай мяч**

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну.

Первые участники держат в руках по мячу.

За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой.

Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны,

Встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой.

И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**20. Пролезь через обручи**

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному.

На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч.

За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча,

Останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой,

Одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу,

Встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол.

После этого игроки обегают мяч и возвращаются на свое место.

Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

21. **Баба-Яга**

Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра.

Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле.

Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру.

В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

**22. Картошка в ложке**

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной.

Бегут по очереди. Время бега засекают. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег.

Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время.

23.**Попади в корзину**

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины.

Каждой команде выдается по большому мячу.

Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину.

Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

 24. **Прокати мяч**

Команды выстраиваются в колонны по одному.

 Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч.

 Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки.

 Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку.

Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

**25.Золотые ворота**

**Цель:** Развитие ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнеров.

**Ход игры:** Играющие делятся на равные команды. Одна команда образует круг, её игроки берутся за руки и поднимают их вверх. Между игроками должна быть достаточная дистанция, чтобы между ними мог пройти человек, хотя бы согнувшись. Другая команда начинает движение, обходя по очереди каждого игрока первой команды и каждый раз проходя через ворота, образованные руками игроков первой команды. Игроки второй команды держатся за руки, расцеплять которые нельзя! Итак, вторая команда оказывается то в круге, то за его пределами. Первая команда в течение игры говорит:

Золотые воротаПропускают не всегда.Первый — разрешается,Второй раз запрещается,А на третий разНе пропустим вас!

На последнем слове команда резко опускает руки. Если кто-то из второй команды оказался внутри, он уходит из цепочки и встаёт в центре круга. Естественно, вторые играющие стараются на последнем слове быть вне круга, но не всегда удаётся. Усложнить игру можно тем, что игроки первой команды говорят свои слова одними губами, внимательно глядя друг на друга, и неожиданно опускают руки. Когда во второй команде остаётся один человек, но признаётся победителем, а команды меняются ролями.

**26. Игра «Перестрелка»**

 Цель: развитие ловкости и быстроты.

       Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

       Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки, параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие

делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

       Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремиться попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен, до тех пор пока

игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду.

       Правила игры:

       1) играют от 10 до 15 минут, после чего подсчитывают пленных;

       2) побеждает команда, у которой больше пленных.