Картотека подвижных игр для детей 6 – 7 лет

Игра занимает важное место в жизни ребёнка. В процессе игры дети позна-ют предметы и их свойства, окружающее пространство. В игре дети получа-ют полезную информацию о разных сторонах жизни, моделируют поведение взрослых. Наибольшей частью детских игр являются подвижные игры. По-движные игры развивают основные движения детей: бег, ходьбу, различные виды прыжков. Они способствуют развитию координации движений, внима-тельности, сообразительности, быстроты реакций.

Ниже хочу представить картотеку подвижных игр различной интенсивнос-ти, подобранную для детей подготовительной группы.

Подвижные игры малой интенсивности

*Пять шагов*

Цель игры: воспитывать сообрази-тельность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 ша-гов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить лю-бое имя (женское или мужское в за-висимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с задани- ем.

! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, напри-мер, зверей, рыб, птиц и т. д.

*Мяч соседу*

Цель игры: закреплять быструю пере-дачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоя-нии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противопо-ложных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра по-вторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

*Воротца*

Цель игры: закреплять ходьбу пара-ми, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в ко-лонне по два. По команде «Стоп! » останавливаются, поднимают сцеп-ленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово! ». По это-му сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

*Запрещённое движение*

Цель игры: развивать моторную па-мять.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – за-прещённое. Дети повторяют все дви-жения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмеча-ются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо ме-нять через 4 – 5 повторений.

*Зеркало*

Цель игры: воспитывать артистич-ность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, во-дящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водя-щий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.) . Игроки одно-временно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

*У кого мяч?*

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В цен-тре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то стано-вится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра по-вторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при пере-даче, временно выбывает из игры.

*Фантазёры*

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одно-му, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.) . Дети останавлива-ются и позой, мимикой, жестами пы-таются изобразить то, что назвал пе-дагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается приду-мать свою фигуру.

*Повтори наоборот*

Цель игры: развивать пространствен-ную координацию.

Игроки находятся на площадке, во-дящий стоит к ним лицом. Он пока-зывает детям различные движения, которые они должны повторить нао-борот. Например, водящий выпрям-ляет руки вперёд – дети должны от-вести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

*Летает – не летает*

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одно-му, а педагог называет предметы. Ес- ли будут названы летающие предме-ты, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в ше-ренгу или в круг.

*Эхо*

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог про-износит короткие предложения, а де-ти отвечают, как эхо протягивая по-следнее слово. Например, педагог го-ворит «Кто там? », а дети отвечают «Та-а-ам».

! В игру можно включить дыхатель- ные упражнения или звуковую гим-настику.

Подвижные игры средней интенсивности

*Приветики*

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассып-ную.

Под спокойную музыку дети мед-ленно бегают врассыпную или вы-полняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – иг- рающие должны поприветствовать друг друга в парах необычным спосо-бом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обры-вается; каждый ребёнок выбирает се-бе пару, чтобы поздороваться.

Игра проводится 5 – 6 мин.

*Сбей грушу*

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Пер-вая – «груши», дети встают на ска-мейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраива-ются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш») .

! Сбитым считается тот игрок-«гру-ша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

*Озорные гномы*

Цель игры: развивать быстроту реак-ций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, дру-гие выполняют разные движения. Во-дящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шерен-ге. Игра проводится 2 – 3 мин.

*Слушай – танцуй*

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музы-ка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подби-рается музыка разная по ритму.

! Во время движения дети не долж-ны задевать друг друга.

*День и ночь*

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мя-чу. По команде «День! » дети выпол-няют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в коль-цо, набивание мяча на месте, в дви-жении и др.) . По команде «Ночь! » - замереть в той позе, в которой заста-ла ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

*Дракон*

Цель игры: развивать бег с увёртыва-нием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впередистоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» стара-ется достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голо-ва» становится «хвостом», а следую-щий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назна-чаются новые «голова» и «хвост».

*Смелый охотник*

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охот-ник, он находится за линией. На рас-стоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, за-ходит в лес и, медленно обходя дра-конов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охот-ника.

*Большая черепаха*

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на чет-вереньки под большим «черепашьим панцирем» и пытается заставить че-репаху двигаться в одном направле-нии. В качестве панциря использует-ся гимнастический мат или что под-скажет фантазия из подручных мате-риалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

*У ребят порядок строгий*

Цель игры: учить находить своё мес-то в игре, воспитывать самоорганизо-ванность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в раз-ных частях площадки, берутся за ру-ки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

*Горячая картошка*

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из иг-роков держит в руках мяч. Под музы-ку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только му-зыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из иг-ры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победите-ля.

! При передаче мяч не бросать; уро-нившие мяч выбывают из игры

*Кто внимательный?*

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются са-

мые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной по-следовательности, после каждого сиг-нала дети продолжают ходьбу в ко-лонне. Можно придумать и другие упражнения.

*Ручейки и озёра*

Цель игры: учить детей бегать и вы-полнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одина-ковым количеством играющих в раз-ных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали! » все бе-гут друг за другом в разных направ-лениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра! » игроки останавлива-ются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быст-рее построят круг.

*Быстро шагай*

Цель игры: улучшать быстроту реак-ции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на ли-нии старта на одной стороне площад-ки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой! » В это время игроки шагают вперёд, а на по-следнем слове останавливаются. Во-дящий быстро оглядывается, и тот иг-рок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий сно-ва произносит текст, а дети продол-жают движение. Игрок, который пер-вым пересечёт линию финиша, стано-вится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

*Переправа на плотах*

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро стано-вятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляю-щий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, пе-редавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «ре-ку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следу

Подвижные игры высокой интенсивности

*Караси и щука*

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «ка-раси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука! » водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятна-ет. Пойманные караси временно вы-бывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

! Карасям нельзя трогать камешки руками.

*Линеечка*

Цель игры: воспитывать самооргани-зацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигна-лу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построи-лась.

! Строиться только в своей коман-де, очерёдность в шеренге значения не имеет.

*Охотники и утки*

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на пло-щадке. 2 водящих – «охотники», сто-ят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у од-ного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной сторо-ны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в кото-рых попали мячом, временно выбы-вают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги иг-рокам.

*Части тела*

Цель игры: развивать быстроту реак-ции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, пры-гают, шагают). По команде педагога «Рука-голова! » каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать раз-ные комбинации – «рука-рука», «ру-ка-нос» и др.

*Совушка*

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, ба-бочки) находятся на площадке, водя-щий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё ожи-вает! » игроки передвигаются по пло-щадке, выполняя имитационные дей-ствия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает! » дети останавлива-ются и замирают в неподвижной по-зе. Совушка выходит на охоту и заби-рает с собой тех игроков, которые по-шевелились.

! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

*Рыбаки и рыбки*

Цель игры: формировать согласован-ность двигательных действий.

Игроки-«рыбки» находятся на пло-щадке. Пара игроков – водящие, об-разуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бе-гают по площадке, а рыбаки догоня-ют рыбок и соединяют вокруг них ру-ки. Рыбка, которая попалась в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра про-должается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойма-ны все игроки.

*Плетень*

Цель игры: воспитывать самооргани-зацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторо-нах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки сосе-дей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в раз-ных направлениях, а по команде «Плетень! » строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается коман-да, которая быстрее построится.

! Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать.

*Снежная королева*

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, во-дящий – «Снежная королева» в сто-роне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и за-пятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

**Подвижные игры для детей 6—7 лет**

**«Тренировка летчиков»**

*Инвентарь:*мяч диаметром 18-20 см, кусочек мела, рулетка.

Взрослый и ребенок пробегают вместе заранее размеченную дистанцию: 2-4 отрезка по 60-150 м. Затем выполняют «тренировочные прыжки с парашютом» - 15-20 раз прыгают с высоты 30-60 см, например с пеньков, скамеечек и т. п. Далее выполняют упражнение «Сильные руки» - 20-30 раз перебрасывают друг другу мяч, встав на расстояние 2-3 м друг от друга. Заканчивается «тренировка летчиков» бегом в медленном темпе в течение 1 - 1.5 м.

**«У кого меньше мячей»**

*Инвентарь:*4-6 мячей диаметром 18-20 см, волейбольная сетка (или веревка).

На площадке натягивается волейбольная сетка (или веревка) на высоте 130-150 см. Взрослый и ребенок становятся по обе стороны от сетки, около ног каждого лежит по 2-3 мяча По сигналу взрослого' «На старт! Внимание! Марш!" игроки начинают перебрасывать мячи со своей половины площадки на половину противника. Выигрывает тот, у кого после команды «Стоп!» на площадке окажется меньше мячей.

**«Попади в кольцо»**

*Инвентарь:*веревка длиной 1,5-2 м, гибкий прут или кусок проволоки длиной 70-8O см, 10-20 «дротиков» — деревянных папочек длиной 15-18 см.

К ветке дерева подвешивают кольцо из прута или проволоки на 10-20 см выше поднятой руки ребенка. Взрослый и ребенок становятся на небольшом расстоянии от кольца (кому как удобней) и по очереди бросают «дротики», стараясь, чтобы они прошли через кольцо.

*Примечание:*для усложнения игры можно подвесить к ветке не одно, а два кольца разного диаметра и на разной высоте. Выиграет тот, кто попадет в свою мишень большее количество раз.

**«Собери по одному»**

*Инвентарь:*10-16 камешков, кусочек мела.

На асфальте мелом или на земле палочкой обозначается линия старта длиной 1.5-2 м. За ней становятся игроки на небольшом расстоянии друг от друга. Каждый из них должен вырыть у своих ног небольшую ямку (или начертить на земле кружок). Напротив каждого игрока кладут по 5-8 камешков: первый на расстоянии 1 м от линии старта, второй - на расстоянии 2 м и т. д. По команде взрослого «На старт! Внимание! Марш!» игроки бегут вперед, берут первый камешек, возвращаются к линии старта и кладут его в ямку (или кружок), потом бегут за вторым камешком и т д. Побеждает тот, кто быстрее сложит все камешки в свою ямку

**«Соревнование скороходов»**

*Инвентарь:*кусочек мела.

На асфальте мелом или на земле палочкой обозначается линия, за которую становятся игроки - скороходы. На расстоянии 15-20 м от первой чертят вторую линию. Взрослый объясняет; что скороходы - это люди, которые умеют очень быстро ходить; давным-давно скороходы носили почту, быстро шагая из одного города в другой. Взрослый предлагает ребенку стать скороходом и по команде «На старт! Внимание! Марш!» начать движение вперед, стараясь как можно скорее дойти до финиша. Побеждает игрок, который первым дошел до финиша, не нарушив правила: шаг не должен переходить в бег или прыжки.