



**Сборник  
подвижных игр для детей  
старшего дошкольного  
возраста**

**«Раз-два – три беги»**

**Выносливость**

*Разработала инструктор по физическим упражнениям  
Мерзлякова Елена Анатольевна*





## «Бездомный заяц»

**Цель игры:** развить внимательность, выносливость, мышление, реакцию

**Ход игры:** Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки -- зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц -- охотником.





## «Смена мест»

**Цель игры:** развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

**Материалы необходимые для игры:** мел для обозначения линии старта (финиша)

**Ход игры:** Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии - это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома».

Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры.

Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2-3 самых выносливых прыгуна.





## «Штандр»

**Цель игры:** развивать выносливость, меткость, воспитывать честность.

**Материалы необходимые для игры:** мяч, лучше волейбольный, но можно и резиновый.

**Ход игры:** Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.







## «Тачка»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры: Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: одни из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

