



*Сборник  
подвижных игр для детей  
старшего дошкольного  
возраста*

*«Раз-два – три беги»*

*Гибкость*

*Разработала инструктор по физво  
Мерзлякова Елена Анатольевна*





## «Передача мяча»

**Цель игры:** развить гибкость и ловкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

**Ход игры :** Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.





## «Горячая картошка»

**Цель игры:** развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

**Ход игры:** Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Все встают в круг и начинают по очереди перекидывают мяч друг другу, можно при этом кричать: «Горячо».

Один игрок **кидает**, другой должен **поймать мяч**. Тот, кто не поймал, считается **«наказанным»** и садится на четвереньки в центр круга — **«котел»**. Игроки могут выручать **«сидящих» в котле** и возвращать их в игру. Для этого нужно кинуть мяч в центр и попасть в **«наказанных» игроков**.

Все, кого коснулся мячик, возвращаются в игру. **«Наказанные» игроки могут сами себя «спасти»**. Для этого им нужно не вставая с четверенек поймать летящий над ними мяч. При этом нельзя вставать в полный рост, можно только поднимать руки или попытаться подпрыгнуть на четвереньках.

Если кому-то из них это удалось, все игроки из центра встают в круг. а игрок, кидавший мяч, садится в центр.





## «Совушка»

**Цель игры:** развить у детей гибкость и чувство физического равновесия.

**Ход игры:** Среди игроков выбирается «сова».

Взрослый выполняет роль ведущего и следит за игрой. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, «совушка»

становится в центр круга и закрывает глаза. Все, кроме совы, изображают жуков, бабочек и т. д. Ведущий говорит: «Солнце взошло — все ожило!» По этой команде игроки начинают бегать по кругу, подпрыгивая, размахивая «крылышками» и т. д. «Сова» стоит, закрыв глаза.

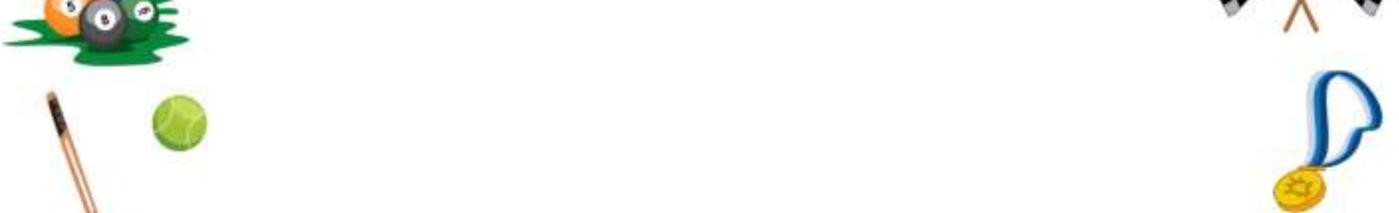
«Солнце садится, все спать ложится!» Игроки замирают каждый на своем месте в том положении, в каком его застали слова ведущего. «Совушка» открывает глаза и начинает «охоту». Она ходит вдоль круга, высматривая среди игроков тех, кто не смог удержать равновесие и пошевелился.

Пойманные таким образом игроки тоже становятся «совушками» и становятся в круг, после чего игра продолжается все по тому же сценарию.





Я





Я

