



*Сборник
подвижных игр для детей
старшего дошкольного
возраста*

«Раз-два – три беги»

Ловкость

*Разработала инструктор по физво
Мерзлякова Елена Анатольевна*





«Удочка»

Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Ход игры: играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.





«Хитрая лиса»

Цель: развитие ловкости, упражнение в беге в рассыпную

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит.

После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.





Не оставайся на полу (на земле).

Цель: Развитие у воспитанников выдержки, ловкости, умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке (найти возвышение и взобраться на него);

упражнение в беге, прыжках в глубину, в ловле.

Ход игры: В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам её, расставлены предметы высотой 25-30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы со ступеньками,

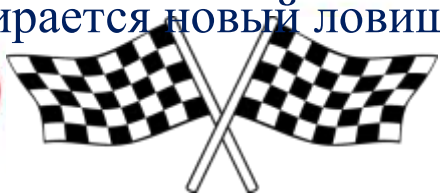
доски, поставленные на возвышение, скамейки (не меньше 25 см шириной). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются в разных местах площадки.

Под удары в бубен дети ходят, бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который даёт воспитатель.

Ловишка принимает участие в общем движении.

По сигналу воспитателя «лови» все дети взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

После того, как игра повторена 2-3 раза, проводится подсчёт пойманных и выбирается новый ловишка.





«Не попадись»

Цель: развивать ловкость, быстроту; играть, соблюдая правила; совершенствовать прыжки на двух ногах.

Ход игры: играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и из него по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, тот получает штрафное очко. Через 40-50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новым водящим.



«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать в рассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга.

Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

2 вариант

караси плавают не только в кругу но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

