

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска  
детский сад №29 «Ёлочка»

# **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ** **СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 лет)**

Подготовил инструктор по ФИЗО (плавание)  
Бребан С.В

### **«Мышеловка».**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг - мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,                   Берегитесь же, плутовки,  
Развелось их просто страсть.       Доберемся мы до вас.  
Все погрызли, все поели,               Вот поставим мышеловки,  
Всюду лезут—вот напасть.       Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают—мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

### **Игра малой подвижности «У кого мяч?».**

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

### **«Ловишки» (с ленточками).**

Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три—лови!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три—в круг скорей беги!»- все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

### **«Сделай фигуру».**

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

### **«Мы, веселые ребята».**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три - лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

#### **«Удочка».**

Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

#### **«Быстро возьми».**

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

#### **«Перелет птиц».**

На одном конце зала находятся дети - они птицы. На другом конце зала-пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.), — это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

#### **«Не попадись».**

Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

#### **«Не оставайся на полу».**

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

#### **«Гуси-лебеди».**

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место - луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

*Пастух.* Гуси, гуси!

*Гуси* (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

*Пастух.* Есть хотите?

*Гуси.* Да, да, да!

*Пастух.* Так летите!

*Гуси.* Нам нельзя:  
Серый волк под горой  
Не пускает нас домой.

*Пастух.* Так летите, как хотите,  
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

#### **«Ровным кругом».**

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте! Дружно вместе  
Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

#### **«Пожарные на учении».**

Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке—это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

#### **«Ловишки-перебежки».**

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три-беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

#### **«Кто скорее до флажка».**

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

#### **«Сделай фигуру».**

Ходьба в колонне по одному (или в рассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

#### **«Бездомный заяц».**

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие — зайцы; они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.

#### **«Мороз-Красный нос».**

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий - «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я - Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой - «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

#### **«Охотники и зайцы».**

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные

мячи, сшитые из кусочков ткани.

### **«Хитрая лиса».**

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 (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «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 (дотрагивается рукой). 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.

### **«Медведи и пчелы».**

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной — луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений — гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелу улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь.

### **«Совушка».**

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

### **«Горелки».**

Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят: «Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из

детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

#### **«Карусель».**

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле  
Закружились карусели,  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом».

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз-два, раз-два.  
Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

#### **«С кочки на кочку».**

Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии). Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.

#### **«Караси и щука».**

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие 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 поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

#### **«Пятнашки».**

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!» — и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий.

## **КУРЫ В ОГОРОДЕ**

Дети-куры располагаются за бревном. По другую сторону бревна на площадке нарисован большой прямоугольник — это огород. Воспитатель-сторож ходит по огороду, смотрит, нет ли где кур, затем уходит и садится на скамейку. Куры тут же взлетают на забор (бревно), затем спрыгивают с него в огород и начинают бегать, клевать посаженные овощи. Сторож замечает кур, прогоняет их из огорода, хлопая в ладоши и приговаривая: «Кыш, кыш!». После нескольких повторений игры сторожем может быть ребенок.

## **КЕГЛИ**

В игре используются пластмассовые кегли. Их устанавливают на расстоянии 10—15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1—1,5 м. Воспитатель поощряет тех, кто попадет в кегли, помогает другим выполнить задание, не фиксируя внимания на проигрыше.

## **ДОКАТИ МЯЧ**

Детям дают разноцветные мячи или шары небольшого размера (диаметр 6—8 см) и предлагают катить их до флажка (линии), находящегося от детей на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель отмечает тех, кто хорошо справился с заданием, предлагает прокатить еще раз. Когда дети прокатят мячи 2—3 раза, они собирают их в корзину.

## **ПРОКАТИ ОБРУЧ**

Трое-четверо детей становятся лицом к воспитателю на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель катит обруч поочередно к каждому ребенку, тот ловит его и катит обратно к воспитателю. Когда дети научатся хорошо катить и ловить обруч, они могут играть друг с другом.

## **БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ**

Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого лежит кубик (или другой предмет). Водящий (ребенок) находится в середине круга. Он старается взять кубик. Играющий, к которому направляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, ребенок встает. Тот, кто не успел защитить свой кубик, (водящий дотронулся до кубика) выходит из круга. Он временно не участвует в игре.

Если водящий сможет взять 2—3 кубика, назначается новый водящий. Игра повторяется со всеми детьми.

## **ПЕРЕДАЧА ШАРОВ**

Дети сидят на стульях по кругу (или на траве). Воспитатель дает двоим, рядом сидящим, по шару и предлагает передавать их (один вправо, другой влево). Когда шары встретятся, дети ударяют их друг о друга, говоря: «Стукнулись». Затем встают и бегут по кругу в противоположные стороны, остальные играющие приговаривают: «Побежали, побежали...» Вернувшись на свои места, дети говорят: «Встретились»— и отдают шары воспитателю. Он передает их другим участникам. Игра повторяется.