

## Подвижные игры для детей 5-6 лет

### «Совушка»

**Цель:** учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

**Ход игры:**

#### 1 вариант.

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

#### 2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

### «Лошадки»

**Цель:** учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.

**Ход игры:**

#### 1 вариант.

Дети становятся парами: один –наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени. Воспитатель проговаривает:

Поехали, поехали  
С орехами, с орехами.  
К дедке по репку,  
По пареньку,  
По сладеньку.

Дети бегают, прищелкивая языком. Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у...» дети останавливаются, меняются ролями.

#### 2 вариант.

По сигналу воспитателя наездники ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, наездники садятся отдыхать. Через 2-3 повторения дети меняются ролями.

## «Достань до мяча»

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте в верх стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

### **Ход игры:**

на верёвку или ветку подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно, подпрыгивают, вверх стараясь задеть мяч двумя руками. Сначала выполняют дети небольшого роста, затем мяч поднимаю выше и подпрыгивают высокие дети.

### **Усложнение:**

выполнять прыжок вверх с разбега 3-4 шагов.

## «Не боюсь»

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.

### **Ход игры:**

#### **1 вариант.**

Один ребёнок Ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. играющие прыгают на двух ногах приговаривая: «Не боюсь!, не боюсь!». при этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину, Ловишка старается осалить кого -нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны.. как только Ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.

#### **2 вариант.**

Прыгать ноги в стороны вместе, осалить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

## Подвижные игры для детей 6-7 лет

### «Жмурки»

**Цель:** учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

### **Ход игры:**

Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети

разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

### **«Не наступи»**

**Цель:** учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

#### **Ход игры:**

Ребенок кладет на землю палочку длиной 40см, и встает от них справа. Под счёт прыгает, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, проиграл.

Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.

### **«Прыгни - повернись»**

**Цель:** учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.

#### **Ход игры:**

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр1м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

#### **2 вариант.**

Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360градусов.

### **«Кто самый меткий»**

**Цель:** учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

#### **Ход игры:**

У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков.

#### **2 вариант.**

Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.

## **Игры малой подвижности 5 - 6 лет.**

### **«У меня, у тебя».**

**Цель:** развивать умение согласовывать движения с текстом

**Ход игры:** Дети стоят в кругу или в рассыпанную.

Ведущий показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

У меня, *(Показывают руками на себя.)*

У тебя *(Разводят руки, показывая на соседней.)*

Блестящие глазки, *(Показывают глазки.)*

У меня, у тебя – чистые ушки. *(Показывают ушки.)*

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. *(Хлопают в ладоши.)*

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. *(Прыгают на месте.)*

У меня, у тебя аленькие губки, *(Показывают глазки.)*

У меня, у тебя розовые щечки.

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.

### **«Вкусно и полезно»**

**Цель:** упражнять детей в ловле и бросании мяча, закрепить знание о полезной пище

**Ход игры:** Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч ребенку, он ловит и кидает обратно, называя продукт полезной пищи.

## **Игры малой подвижности 6 - 7 лет.**

### **«Угадай, где постучали?».**

**Цель:** Воспитывать внимательность и организованность.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу (или сидят). Ведущий выходит на середину и закрывает глаза. Ведущий бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого –нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит : «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В игре дети должны соблюдать тишину.

### «Скажи наоборот»

**Цель:** учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка. Развивать координацию движений.

Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов.

аккуратный - неряшливый

белый - черный

бледнеть - краснеть

блестеть - мерцать

близкий - далекий

богач - бедняк

большой - маленький

быстрый - медленный

жара - холод и т.д.

### "Холодно горячо"

**Цель:** Развивать слуховые качества, физические качества.

Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет.

Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

холодно...тепло,...горячо...помогая найти спрятанный предмет.

### «Чем все закончилось»

**Цель:** развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

В игре используется сказочный сюжет. Прочитайте начало сюжета и попросите продолжить его. Осенним солнечным днем отправились зайчонок и ежонок в лес по грибы. Зайчонок поднял красивый березовый лист и увидел гриб. «Я нашел гриб в красной шапке!» - радостно закричал он. Ежонок посмотрел на гриб и сказал....