**Подвижные для детей старшего возраста**

*Подвижные игры в сентябре*

Игра с бегом «Ловишки»

Цель: Развивать скорость бега.

Ход игры:
Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойманным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются.

Игра с прыжками. «Не оставайся на полу»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры:
Выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегает по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.

Игра с метанием и ловлей «Охотники и зайцы»

Цель игры: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры:

На одной стороне площадки отводится место для охотников, на другой – дом зайцев. Охотники ходят по залу, делая вид, что ищут следы зайцев, а затем возвращаются к себе в дом. "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой) в разных направлениях. По сигналу: «Охотники!» - зайцы убегают в дом, а охотники бросают в них мячи. После каждой охоты на зайцев охотники меняются, но выбирается не из числа пойманных.

Игра с ползанием и лазанием «Медведь и пчелы».

Цель игры: обучение навыкам лазания, развитие быстроты реакции.

Ход игры:

Дети – пчёлы сидят на корточках перед картинкой и говорят: «Пчёлки в домиках сидят и в окошечки глядят». Ведущий: «А медведь всё спит и на пчёл не глядит». Пчёлки: «Полетать вдруг захотели и за мёдом полетели». Пчёлки летят за мёдом.

С утра жужжу, Цветы бужу. Кружу, гужу

И мед вожу.

Ведущий: «Просыпается медведь, хочет мёду он поесть». Пчёлы собирают нектар. Медведь крадётся к улью. Задача медведя – добраться до улья с мёдом. Задача пчёл – успеть занять своё место, пока медведь не добрался до улья.

Игра для оздоровления детей «Свободное место»

Цель игры: развивать быстроту реакции.

Ход игры:

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

*Подвижные игры в октябре*

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле. В углах которого занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки  обмениваются местами друг с другом, перебегая  с места на место. Ведущий  тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удается, то опоздавший игрок становится ведущим.

Мышка, мышка

Продай уголок

За шильце, за мыльце

За белое полотенце, за зеркальце!

«Кто лучше прыгнет»

Цель: развивать ловкость в прыжках

Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору. Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удается сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Водящий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

«Попади в обруч»

Цель: добиваться активного движения кисти руки.

В середине площадки установить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. Каждый ребенок бросает мешочек правой и левой руками.

«Пожарные на ученье»

Цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

«Борьба на палке»

Цель: развитие силовых качеств.

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту. Правила игры: начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу, во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.

*Подвижные игры в ноябре*

1. ПУСТОЕ МЕСТО

Цель - развить быстроту, ловкость.

Ход игры: Играющие встают в круг, выбирают водящего. Он, пробегая мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону. Кто первый добежит до свободного места, тот его и занимает, а опоздавший — водит.

2. КЛАССЫ-КЛАССИКИ

Играют по нескольку человек (обычно от двух до четырех), по очереди.

На асфальте чертят мелом классы (классики) с определенным числом клеток и полукругом. Клетки нумеруют, а в полукруге пишут слово «Огонь».

Правила очень просты. Играющий бросает камешек и старается попасть в первую клетку. Затем, на одной ноге прыгает в эту же клетку и носком ботинка, не отпуская поднятую в начале ногу, подталкивает камешек из клетки в клетку по возрастанию номеров. Тот, кто в первом коне успешно пройдет всю фигуру, во втором коне бросает камешек уже во вторую клетку и т. д.

Успешно пройти фигуру означает пройти ее без ошибок.

При совершении ошибок игрок уступает место другому и в следующий раз (когда до него снова дойдет очередь) начинает с того, на чем остановился.

Особую роль играет полукруг со словом «Огонь». Если ты забрасываешь камешек или сам ступаешь на это место, то — все пропадает, «сгорает» и игру придется начинать с самого начала.

3. СБЕЙ МЯЧ

Цель: учить метанию мяча в беге, выполнять задания по команде.

Положите на табурет большой мяч.

Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу “Сбей мяч!” бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой, пытаясь сбить его.

4. КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА

Цель: развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги, на расстоянии 3 м флажки на подставке.

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.

5. ЭСТАФЕТА ПАРАМИ

Дети становятся  в 2  колонны   парами за  линию  на  одной  стороне  площадки,  количество   пар   в   колоннах должно быть одинаковым. На противоположном стороне площадки   (на  расстоянии  6 - 8 м.)   поставлены  какие-либо предметы  (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, обегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары.

Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и во время бега не разъединят руки.

*Подвижные игры в декабре*

1. ХИТРАЯ ЛИСА

Цель: Закреплять умение бегать по сигналу.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не  выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

2. КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ШАГОВ

Цели: повышение двигательной активности детей, закрепление основного движения – прыжка, улучшение здоровья.

Дети встают в шеренгу на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все перебегают с одной стороны на другую широким шагом. Итог – кто сделал меньше шагов. Игра повторяется 3-4 раза.

3. ШКОЛА МЯЧА

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, внимания.

Все участники игры стоят в кругу, на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

В центре круга — водящий. Водящий должен поймать мяч, который игроки перекатывают ударом ноги друг другу. Они могут послать мяч в любом направлении: вправо, влево, пересечь круг, но сами должны оставаться строго на месте и не касаться мяча руками: перекатывать можно только по земле, и только ногами.

Задача водящего — задержать мяч. Он может сделать это ногой, рукой, может только прикоснуться к мячу, может выбить его за круг.

Если водящему удалось задержать мяч, он встает на место того игрока, с чьей неудачной подачи ему удалось задержать мяч.

4. ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ

Цель: совершенствовать навыки лазанья.

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.

5. ТИГР НА ОХОТЕ

Цель: Развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Дети изображают зверей, живущих в тайге. Дети - звери ходят по кругу, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий в шапочке тигра. Дети-звери произносят слова:

Звери по тайге гуляли

Опасности не знали.

Тигр напал на зверей!

Убегайте от тигриных

Клыков и когтей!

По окончанию слов дети – звери разбегаются в разные стороны, а водящий - тигр ловит зверей, пятная их ладонью.

Правила: Убегать от тигра после скончания слов. Тигр ловит детей, пятная их ладонью.

*Подвижные игры в январе*

1.КАРАСИ ИЩУКА

Подготовка. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

2.УДОЧКА

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случает, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

3.МЯЧИК КВЕРХУ Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

[pic]

Игра 'Мячик кверху'

Правила

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!»

2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.

3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.

4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

4.ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН

Играют на спортплощадке. Ребята делятся на две группы – «обезьян» и «ловцов». «Обезьяны» надевают маски, а «ловцы» завязывают на голове платки. «Обезьяны» размещаются на одной стороне площадки, на которой располагаются гимнастические скамейки. Напротив – «ловцы».

Задача «обезьян» – подражать всему, что они видят.

Пользуясь этим, «ловцы» пытаются заманить «обезьян» на середину площадки и поймать их. Перед игрой «ловцы» договариваются между собой, какие движения они будут делать, а затем выходят на середину площадки и показывают их. Когда «ловцы» удалятся на противоположную сторону площадки, «обезьяны» слезают с деревьев (гимнастических скамеек) и приближаются к тому месту, где до этого были «ловцы», а затем повторяют их движения. После команды ведущего «обезьяны» бегут к деревьям и влезают на них. «Ловцы» пытаются поймать тех, кто не успел забраться на свое дерево, и уводят пойманных к себе. Так повторяется несколько раз, а затем дети меняются ролями. Выигрывает команда, сумевшая поймать больше «обезьян». Победители получают бананы или маски обезьян (трофеи).

5.ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА

Играющие делятся на равные команды. Одна команда образует круг, ее игроки берутся за руки и поднимают их вверх. Игроки располагаются с интервалом в два шага, чтобы между ними мог пройти человек, хотя бы согнувшись. Другая команда начинает движение, обходя «змейкой» по очереди каждого игрока первой команды и каждый раз проходя через ворота, образованные руками игроков первой команды. Игроки второй команды держатся за руки, расцеплять которые нельзя! Итак, вторая команда оказывается то в круге, то за его пределами.

Первая команда в течение игры повторяет:

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый – разрешается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

На последнем слове команда резко опускает руки. Если кто-то из второй команды оказался внутри, он уходит из цепочки и встает в центр круга. Естественно, игроки второй команды стараются на последнем слове быть вне круга, но это не всегда удается.

Когда во второй команде остается один человек, он признается победителем. Команды меняются ролями.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФЕВРАЛЕ

1. «Передай – встань»

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

2. «Два мороза»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям.  Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

3. «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

4. «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети 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 догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

5. «Стадо и волк»

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В МАРТЕ

Мы веселые ребята

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы веселые ребята, любим бегать и скакать
Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слава «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их.

«Лягушки и цапля»

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места.

Ход игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см, протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут

«Медведь и пчёлы»

Цель: Закрепить навык лазанья по сигналу, закрепить навык лазанья по гимнастической стенке.

Ход игры: Дети распределяются на две неравные подгруппы. Одна -медведи, другая -пчелы. На расстоянии 3-5 м от гимнастической стенки очерчивают лес, на 8-10 м-луг. Пчелы помещаются на гимнастической стенке (в улье). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят надуг, медведи влезают на стенку-улей и лакомятся медом. По сигналу "Медведи”- пчелы летят к своим ульям, медведи стараются слезть и убежать в лес. Пчелы жалят медведей. После 2-3 повторов дети меняются ролями, игра продолжается.

«Ловишки с мячом»

Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Ход игры: в центре площадки играющие образуют круг. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется

«Липкие пеньки»

Цель:  развивать координацию движений, ловкость, смелость, находчивость.

         Несколько детей (3-4 ребёнка), садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают «липкие пеньки». Остальные играющие бегают по залу, пробегая между этими пеньками и увёртываясь от них. «Пеньки» пытаются коснуться пробегающих мимо детей, не сходя с места. Кого они задевают тот становится «пеньком».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В АПРЕЛЕ

1. «Гуси-лебеди»
Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры:

Пастух: Гуси, гуси!
Гуси: 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: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят, а волк старается их поймать. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных.

2. «Волк во рву».

Цель: совершенствовать прыжки в длину с разбега.

Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80—100 см. В нем находится водящий — «волк». Остальные играющие — «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4—5 раз.

3. «Кто самый меткий?».

Цель: развивать глазомер при метании в горизонтальную цель.

Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии  4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.

По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т.д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.

4. «Полоса препятствий»

Цель: совершенствовать ловкость, скорость бега через препятствия меняя темп.

Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козёл, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперёд, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Передав эстафету, игрок становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, - головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Преодоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

5. «Запрещённое движение»

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В МАЕ

1. Где звенит колокольчик?

Цель: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это время другой взрослый спрятавшись звенит колокольчиком. Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук.

Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.

2. Шоферы

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разьезжаются по всей площадки. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

3. Палочка - стукалочка

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колоны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колоны и на слово "раз" или "беги" бугут. Кто быстрее вытянит палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колона, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колона, которая имеет больше флажков.

4. Выручай!

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого - нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

5. Ловля бабочек

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.