**Калейдоскоп подвижных игр.**

**Картотека подвижных игр с бегом для дошкольников старшего возраста**

**Цель: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.**

**Задачи:**

**-Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и быстроты реакции, внимания;**

**-воспитание умения действовать в команде и уважать соперников;**

**№ 1 Подвижная игра «Ловишки с лентами».**

**Задачи:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

**Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

**Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

**Варианты:** Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

# №2«Шишки, жёлуди, орехи».

**Подготовка.** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».

**Содержание игры**. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «жёлуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

**Правила игры:**

1. Вызванным запрещается оставаться на месте.

2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

**№ 3 Подвижная игра «Хитрая лиса».**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

**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.

**Варианты**: Выбираются 2 лисы.

# № 4 Подвижная игра «Космонавты».

**Описание.**  По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2-5 кружков – «ракет». И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

*Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок по планетам.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим!*

*Но в игре один секрет:*

*Опоздавшим - места нет!*

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

**Правила игры:** 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя.

2. Разбегаться - только после слов: «Опоздавшим - места нет!»

**№5 Подвижная игра «Горелки».**

Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз-два-три – беги!

После слова «беги! » дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

**№ 6 Подвижная игра «Бездомный заяц».**

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества играющих. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-4 м. В каждом кружке - логове - первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих - охотник, другой - заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков. Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» охотник бросается его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любое  логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т.д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные. Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне логова. Пробегать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

Если играющих мало, то кружок образуют 2-3 человека.

**№ 7 Подвижная игра «Караси и щука».**

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг – это камешки, другая группа – караси, которые попадают внутрь 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-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой щукой. По окончании игры воспитатель отмечает самых ловких водящих.

**№ 8 Подвижная игра «Пятнашки».**

Выбирается водящий, который получает цветную повязку, и встает в центр площадки. После сигнала: «Лови! » - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Если ему это удается, ребенок, которого он коснулся, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой! », и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных водящих. Игра повторяется с новым водящим.

**№ 9 Подвижная игра «Чье звено скорее соберется?»**

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зеленые», «синие», «красные», и т.п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу «на места» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке «смирно». Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

**Вариант.** Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: «Стой!»  Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

**Указания.** В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие: «Делай, как водящий», тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

**№ 10 Подвижная игра «Карусель».**

**Задачи:** Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

**Описание:** Игроки образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «А потом, потом, потом, всё бегом бегом, бегом». Замедляя движение, дети говорят «Тише, тише, не шумите, карусель остановите. Раз, два, домой пора, вот и кончилась игра. Игра повторяется 2-3 раза со сменой направления