Подвижные игры высокой интенсивности для детей дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| ***4-6 лет*** | ***4-6 лет*** |
| 1. Придумай движение | 26. Белки в колесе |
| 2. Мотоциклисты | 27. Весёлый волейбол |
| 3. Ласточка без гнезда | 28. Белые медведи |
| 4. Охота на зайцев | 29. Мышеловка |
| 5. Поймай комара | 30. Цветные автомобили |
| 6. Запомни фигуру | 31. Салки парами |
| 7. Горячее место | 32. Паук и мухи |
| 8. Ловишка с мячом | 33. Успей выбежать |
| 9. Совушка | 34. Космонавты |
| 10. Лошадки | 35. Горелки |
| 11. Линеечка | 36. Лягушки и журавль |
| 12. Рыбаки и рыбки | 37. Ловля бабочек |
| 13. Мы-весёлые ребята | 38. Медведи и пчёлы |
| 14. Выше ноги от земли | 39. Жмурки |
| 15. Хвостики | 40. Пятнашки |
| 16. Хитрая лиса | 41. Усатый сом |
| 17. Солнце и луна | 42. Части тела |
| 18. Змея | 43. Заяц-месяц |
| 19. К своим флажкам | 44. Весёлые воробушки |
| 20. Берегись | 45. Метелица |
| 21. Охотники и утки | 46. Снежная королева |
| 22. Волк во рву | 47. Охотники и зайцы |
| 23. Попрыгунчики-воробушки | 48. Отбей льдинку |
| 24. Удочка | 49. Два мороза |
| 25.Бездомный заяц | 50. Не ходи на гору |

№ 1 «Придумай движение»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: фитболы по количеству детей.

Цель игры: формировать чувство ритма и творческие способности.

Игроки строятся в колонну по одному, сидя на фитболах, и прыгают по кругу под ритмичную музыку. По сигналу останавливаются, педагог вызывает одного из детей в центр круга. Вызванный игрок показывает любое ритмичное движение на фитболе, а дети за ним повторяют, затем продолжают прыжки по кругу.

Движения должны сочетаться с музыкой и не повторятся..

№2 «Мотоциклисты»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству детей, 3 флажка.

Цель игры: закреплять ведение мяча одной или двумя руками.

Игроки – «мотоциклисты» ведут мяч по площадке в разных направлениях, отбивая его об пол одной или двумя руками. Педагог – «регулировщик» стоит в центре площадки и держит в руках 3 флажка (зелёного, красного, жёлтого цвета). Когда регулировщик поднимает жёлтый флажок, то мотоциклисты отбивают мяч об пол на месте, когда красный – останавливаются с мячом в руках, зелёный флажок – продолжают движение. Мотоциклисты, которые нарушили правила, временно выбывают из игры.

Если дети не владеют ведением мяча, то можно отбивать мяч об пол двумя руками и ловить на месте и в движении.

№3 «Ласточка без гнезда»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи малого диаметра по количеству детей.

Цель игры: воспитывать внимание и ловкость.

На площадке в свободном порядке расположены обручи – «гнёзда» по количеству детей. Игроки – «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая гнёзда, а педагог убирает 1 или 2 обруча. По звуковому сигналу ласточки занимают любое гнездо. Игроки, которым не хватило обруча, - ласточки без гнезда. Игра повторяется 3-4 раза, ласточки без гнезда остаются в игре.

Во время бега не наступать на гнёзда.

№ 4 «Охота на зайцев»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – два «леса», а между ними – «охотничья поляна». Игроки – «зайчата» находятся в одном лесу, а водящий – «охотничий пёс» на поляне. По сигналу зайчата перебегают через поляну из одного леса в другой, а пёс старается их догнать и запятнать. Пойманные игроки не выбывают из игры.

Псу нельзя выбегать за границы охотничьей поляны.

№5 «Поймай комара»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастическая палка или прут.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «лягушки» строятся в круг, в центре круга педагог, который держит в руках гимнастическую палку или прут с привязанным к нему «комариком» из бумаги. Педагог вращает комара выше голов детей, а дети подпрыгивают, стараясь коснуться его двумя руками. Отмечаются самые ловкие игроки.

Лягушки подпрыгивают только тогда, когда комар пролетает над головой; отталкиваться следует двумя ногами.

№6 «Запомни фигуру»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству детей.

Цель игры: развивать зрительно-моторную память.

На площадке в свободном порядке лежат «домики» - кольца. Игроки занимают любой домик. Из их числа выбирается водящий, который придумывает любую статическую фигуру в кольце и показывает её детям. Игроки разбегаются по площадке, а по сигналу занимают свои домики, повторяя показанную водящим фигуру. Отмечаются дети, которые правильно выполнили задание, затем выбирается новый водящий.

Фигуры можно придумывать из разных исходных положений – стоя, сидя, лёжа; нельзя занимать чужой домик; кольца можно заменить на другие ориентиры – кубы, стулья, обручи и т.д.

№ 7 «Горячее место»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: по 2-3 ленты на ребёнка.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На одной стороне площадки – игровое поле с игроками, на противоположной стороне параллельными линями обозначено «горячее место», в центре площадки находится водящий. По сигналу игрокам нужно перебежать с игрового поля в горячее место, взять одну ленточку и вернуться обратно. Водящий старается запятнать бегущих детей. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, у оставшихся детей считаются ленты. Отмечаются дети, у которых оказалось больше лент.

Перебегать с игрового поля в горячее место только по команде; водящему нельзя пересекать границы игрового поля и горячего места; игрокам нельзя брать сразу несколько лент.

№ 8«Ловишка с мячом»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, водящий – «ловишка» находится в центре круга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротив игроку, называя его имя. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3-4 передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, а водящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали, временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитывается число запятнанных детей, выбирается новый водящий.

Пятнать игроков аккуратно – бросать мяч в спину или в ноги.

№9 «Совушка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами: «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

№10 «Лошадки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра или 1 скакалка на пару игроков.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки строятся парами, каждая пара берёт один обруч – «упряжку». Один игрок в паре – «лошадка», второй – «наездник». Лошадка стоит в обруче, удерживая его двумя руками на уровне пояса, наездник стоит за обручем и держит его двумя руками. По команде: «Поехали в лес за дровами!» наездники говорят: «Но!» и скачут галопом в паре с лошадкой. По команде: «Приехали в лес. Наездники, отпустите лошадок отдохнуть!» лошадки выходят из обруча и передвигаются по полу в упоре на коленях («щиплют травку», «пьют воду»), а наездники ходят рядом. По команде: «Поехали дальше, запрягайте лошадей!» пары едут дальше. Затем игроки меняются ролями.

Согласовывать движения в паре, не тянуть друг друга.

№ 11 «Линеечка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2-3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

№ 12 «Рыбаки и рыбки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки – «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попалась в сети, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Нельзя тянуть сеть в разные стороны.

№ 13 «Мы – весёлые ребята»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

Мы – весёлые ребята, любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – беги!

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

После двух перебежек выбирается новый водящий.

№ 14 «Выше ноги от земли»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 флажок.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки бегают по площадке в разных направлениях. Педагог даёт в руки одному из детей флажок – это водящий. Водящий поднимает флажок вверх и бегает вместе со всеми. По команде: «Лови!» дети убегают и «прячутся» на любом возвышении (гимнастическая стенка, скамейка, турник и др.). Игроков, не успевших «спрятаться», водящий пятнает флажком.

Игроки, которых запятнали, остаются в игре. Отмечаются водящие, которые запятнали большее количество игроков.

№ 15«Хвостики»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: ленточки (30 – 40 см) по количеству детей.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «ловишка» в стороне. У каждого игрока прикреплена сзади лента – «хвост». По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, временно выбывает из игры. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов.

Нельзя придерживать хвост рукой и толкать ловишку.

№16 «Хитрая лиса»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость и быстроту.

Игроки стоят в кругу в центре площадки. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – «хитрую лису», касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и ничем себя не выдаёт. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: «хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса прыгает в центр круга и говорит: «Я тут!» Дети разбегаются, а хитрая лиса старается их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза. В конце игры подсчитывают пойманных игроков и выбирают нового водящего.

Пойманные игроки временно выбывают из игры.

№ 17 «Солнце и луна»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему дому в центре площадки на расстоянии 1.5 – 2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу: «Луна!» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды стараются их догнать и запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

Нельзя пятнать игроков в доме.

№18 «Змея»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки (5-6 человек) строятся в колонну по одному и кладут руки на пояс впередистоящего. Первый игрок в колонне – «голова», последний – «хвост». По сигналу голова должна запятнать хвост. Если голова запятнала хвост или разорвалось сцепление, то игра останавливается, и выбираются новые водящие.

Голова и хвост должны действовать согласованно, нельзя тянуть игроков за одежду и толкаться.

№ 19 «К своим флажкам»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3-4 флажка разных цветов.

Цель игры: формировать пространственную и зрительную ориентацию.

Игроки делятся на 3-4 команды и строятся в круг. В центре каждого круга – водящий с флажком. По сигналу дети разбегаются по площадке врассыпную, а по команде: «К своим флажкам!» бегут к флажку своего цвета и строятся в круг. Отмечается команда, которая построилась первой и выбираются новые водящие.

Игра повторяется 3 - 4 раза, водящие меняют местоположение.

№ 20 «Берегись!»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: шнур на ширину площадки.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Поперёк площадки натянут шнур (высота 40-445 см), игроки находятся в «доме» на одной стороне площадки, водящий – «пятнашка» находится на другой стороне площадки за шнуром, спиной к игрокам. Дети идут в сторону пятнашки, который громко говорит: «Берегись – раз! Берегись – два! Берегись – три!» С последними словами водящий перепрыгивает через шнур, догоняет игроков и пятнает их. Затем выбирается новый водящий, пойманные игроки остаются в игре.

Водящий произносит слова медленно, чтобы игроки подошли к нему ближе.

№21 «Охотники и утки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 мяч среднего диаметра.

Цель игры: развивать ловкость.

Игроки – «утки» находятся на площадке. Два водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, один из охотников держит в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра продолжается 1.5 – 2 мин., затем подсчитывается количество пойманных уток и выбираются новые водящие.

Мяч бросать в спину или в ноги игрокам.

№22 «Волк во рву»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать скоростно – силовые способности.

Игроки – «козы» находятся на одной стороне площадки. В центре площадки параллельными линиями обозначен «ров», шириною 70 -100 см. Водящий – «волк» стоит во рву. По команде педагога: «Козы – в поле, волк во рву!» козы перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз. Игра повторяется 2 раза, затем выбирается новый водящий

В прыжке отталкиваться одной ногой; волку нельзя выходить за пределы рва.

№23 «Попрыгунчики-воробушки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

На площадке начерчен круг, игроки – «воробьи» строятся по кругу. В центре круга стоит водящий – «ворона». Воробьи запрыгивают в круг, прыгают в кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается запятнать воробьёв в кругу. Пойманные игроки остаются в игре. Когда ворона поймает 3-4 воробья,, выбирается новый водящий.

Диаметр круга 4-6 метров.

№24 «Удочка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 скакалка.

Цель игры: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Игроки – «рыбки» строятся по кругу, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку» - скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь её не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает из игры. Игра повторяется -3 раза, отмечаются самые ловкие рыбки.

Мягко приземляться, не топать. Скакалку вращать по земле.

№25 «Бездомный заяц»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи среднего диаметра по количеству детей.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки – «зайцы» стоят в «домиках» - обручах, расположенных на одной стороне площадки. По команде зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах. Педагог в это время убирает один или несколько обручей. По звуковому сигналу зайцы прячутся в домики. Тот, кому не хватило домика, - бездомный заяц, он остаётся в игре. Игра продолжается 4-5 раз, отмечаются самые ловкие и внимательные зайцы.

Прятаться можно в любой домик, два зайца в один домик спрятаться не могут.

№26 «Белки в колесе»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6-8 обручей среднего диаметра.

Цель игры: совершенствовать координационные способности.

8-10 детей строятся в круг. Каждый игрок держит перед собой на полу обруч в вертикальном положении, образовав туннель из обручей по кругу. Выбирается пара игроков – 2 «белки». По сигналу одна белка догоняет другую, пролезая через обручи. Запятнав белку, игроки меняются ролями. Затем выбирается новая пара игроков.

По окончании игры отмечаются белки, которых не смогли запятнать.

№27 «Весёлый волейбол»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству детей, волейбольная сетка.

Цель игры: закреплять перебрасывание мяча через волейбольную сетку.

Участвуют 2 команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок держит в руках мяч. По сигналу дети перебрасывают мячи на сторону соперника, стараясь избавиться от всех мячей на своей площадке. По свистку игра останавливается и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.

Нельзя бросать мяч после свистка.

№28 «Белые медведи»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки – «пингвины», водящий – «белый медведь» стоит в стороне с обручем в руках. По сигналу пингвины разбегаются, а «белый медведь» старается догнать пингвинов и накинуть на них обруч. Пойманные пингвины временно выбывают из игры.

ловить пингвинов аккуратно, стараясь не ударить их обручем; роль водящего может выполнять педагог.

№29 «Мышеловка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать координацию движений и ловкость.

Игроки делятся на 2 группы. Одни образуют круг – «мышеловку». Другие – «мыши» - находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, идут по кругу, подняв сцепленные руки вверх, и говорят:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели, всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки – переловим всех за раз.

В процессе произнесения слов дети – «мыши» вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается – дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается.

Отмечаются самые ловкие мыши.

№30 «Цветные автомобили»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству игроков (3-4 цвета).

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Игроки – «автомобили» держат в руках цветные «рули» -кольца. Автомобили распределяются по разным гаражам, в зависимости от цвета руля. Педагог поднимает руль зелёного цвета – из гаража выезжают зелёные автомобили, бегают по площадке в разных направлениях, «рулят» Педагог опускает руль – зелёные автомобили бегут в свой гараж. Затем педагог поднимает руль другого цвета и всё повторяется. По окончании игры отмечаются самые внимательные автомобили.

Игру можно усложнить, поднимая одновременно несколько рулей –колец вверх или быстро сменяя кольца одного цвета на другой.

№31 «Салки парами»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту, улучшать реакцию на звуковой сигнал.

Участвуют две команды, которые строятся в 2 шеренги на расстоянии трёх шагов одна от другой. Каждый игрок выбирает себе пару. По сигналу: «Беги!» игроки первой шеренги убегают, а игроки второй догоняют и пятнают свою пару. Затем игроки поворачиваются кругом и меняются ролями.

Расстояние до линии финиша 8-9 м. Нельзя пятнать игроков, которые пересекли линию финиша.

№32«Паук и мухи»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обруч с натянутой по диагонали в разных направлениях резинкой.

Цель игры: развивать ловкость и координацию.

На одной стороне площадки находится «паутина» (обруч), которую педагог удерживает вертикально полу. Водящий – «паук» находится за паутиной. Остальные игроки – «мухи», разбегаются по всей площадке – «летают, жужжат». По команде: «Паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук пролезает через обруч – паутину и смотрит. Тех мух, которые пошевелились, паук отводит в паутину. После 2-3 повторений подсчитывается количество пойманных мух, выбирается новый водящий.

Новый водящий выбирается из числа самых ловких мух.

№33 «Успей выбежать»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту реакции на сигнал.

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 круга – внутренний и наружный. Во внутреннем круге находится треть детей. Игроки, внешнего круга берутся за руки, идут вправо или влево, по сигналу бегут. Игроки внутреннего круга ритмично хлопают. По команде: «Стой!» дети в наружном кругу останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог считает до трёх. За это время игроки, стоящие в центре, должны выбежать из круга. После счёта: «ТРИ!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими.

При повторении игры на середину выходят другие игроки.

№34 «Космонавты»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и самостоятельность.

На снегу или на земле рисуются ракеты, в которых находится по 4-5 кругов, - это места космонавтов. Игроки шагают в колонне по одному вокруг площадки и говорят: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

По окончании слов игроки разбегаются по ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Мест в ракетах на 2-3 меньше, чем космонавтов. Проигрывают космонавты, которым не хватило места.

Занимать места в ракетах только по окончании слов. Игроки, нарушившие правила, считаются проигравшими.

№35 «Горелки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в колонну по два, держась за руки, впереди колонны – водящий. Дети хором говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

По окончании слов игроки последней пары опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от неё. Водящий пытается запятнать одного из игроков, прежде чем тот успеет взяться за руки со своей парой. Если водящий запятнал игрока, то он становится с ним в пару впереди колонны.

Игрок, оставшийся без пары, становится водящим.

№36 «Лягушки и журавль»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи по количеству детей.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

На одной стороне площадки обозначен «берег» с гнездом водящего – «журавля». В центре площадки – «болото» с «кочками» - обручами Игроки – «лягушки» приседают в кочках и говорят:

Вот с насиженной гнилушки в воду шлёпнулись лягушки,

Стали квакать из воды: - Ква–ке-ке, ква–ке-ке, будет дождик на реке.

По окончании слов лягушки прыгают с кочек в болото. По команде: «Журавль!» лягушки запрыгивают в свои кочки. Журавль пятнает тех лягушек, которые не успели спрятаться. Пойманная лягушка идёт в гнездо журавля.

Лягушки прыгают в приседе на двух ногах.

№37 «Ловля бабочек»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять умение бегать парами.

Игроки – «бабочки» находятся на площадке. Две пары водящих – дети с «сачками» - держаться за руки. По команде: «Летите!» бабочки разбегаются по площадке. По команде: «Лови!» водящие ловят бабочек в сачок – соединяют руки вокруг бабочки и отводят её в условленное место. По команде: «Бабочки отдыхают – сели на цветок!», дети приседают (отдых). По команде: «Летите!» игроки снова разбегаются. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 4-5 бабочек. Затем выбираются новые водящие.

Во время игры водящим нельзя отпускать руки.

№ 38 «Медведи и пчёлы»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют 2 команды, одна команда – «медведи», другая – «пчёлы». Пчёлы стоят в «доме» - на возвышении. На расстоянии 3-4 м от «дома пчёл» отмечается линия леса – «дом медведей» На противоположной стороне на расстоянии 7-8 м от «дома пчёл» - «луг». По сигналу пчёлы летят на луг за мёдом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и «лакомятся» медом. По сигналу: «Медведи!» пчёлы летят к своим ульям и пятнают («жалят») тех медведей, которые не успели убежать в лес. Пойманные медведи остаются в игре. Игра повторяется 2-3 раза, затем дети меняются ролями. Выигрывает команда, запятнавшая большее количество медведей.

При повторении игры дети меняются ролями.

№ 39 «Жмурки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: повязка на глаза.

Цель игры: Повышать эмоциональный фон занятий и умение ориентироваться в пространстве.

Из числа игроков выбирается водящий – «жмурка», ему завязывают глаза и несколько раз поворачивают кругом. Дети разбегаются по площадке, а жмурка их ловит. Если жмурка приближается к границе площадки, то его предупреждают словом «Огонь!» Пойманные игроки временно выбывают из игры.

Не выбегать за границы площадки, убрать с площадки лишние предметы. Если жмурка долго не может никого поймать, то его сменяет новый водящий.

№40 «Пятнашки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Дети – игроки находятся на площадке, а водящий – «пятнашка» в стороне. По команде: «Лови!» дети разбегаются, а пятнашка догоняет их и пятнает. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитывается количество пойманных игроков и выбирается новый водящий. Отмечаются водящие, запятнавшие большее количество игроков.

Водящим запрещается толкать и хватать игроков руками.

№41 «Усатый сом»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Площадка линией делится на 2 части – «реку» и «берег».

Игроки – «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в реке), водящий – «сом» стоит в центре площадки на границе реки и берега (6-7 м от рыбок). Дети хором говорят:

Под камнями сом не спит, он усами шевелит,

Рыбки, рыбки, не зевайте, все на берег выплывайте.

После этих слов рыбки бегут в сторону берега, а сом старается их догнать и запятнать. По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим.

Сом не должен забегать за линию берега.

№42 «Части тела»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность, повышать эмоциональный фон занятий.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога: «Рука-голова» - каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «спина-спина», «рука-нос» и др.

№43 «Заяц-месяц»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать двигательную координацию.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий – «заяц-месяц» стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором спрашивают, а заяц-месяц им отвечает:

«Заяц-месяц, где ты был?» - «В лесу»

«Что делал?» - «Сено косил».

«Куда клал?» - «В сарай».

«Кто видел?» - «Чур!»

Со словом «Чур!» дети разбегаются, а заяц старается их догнать и запятнать. Пойманные игроки временно выбывают из игры.

* Разбегаться только по сигналу, можно усложнить игру и назначить не одного, а нескольких водящих.

№44 «Весёлые воробушки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: снежки по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы ног, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «воробушки» строятся в круг. Перед каждым не земле лежит один снежок. В центре круга стоит водящий – «кошка». Воробушки перепрыгивают через снежки в круг и обратно. Кошка старается осалить игроков, прежде чем те выпрыгнут из круга. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитываются пойманные воробушки, выбирается новый водящий.

На снежки не наступать.

№45 «Метелица»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 шеренги и берутся за руки. Во главе колонн стоят ведущие. Они ведут цепочку за собой, пробегают между снежным валом, санками, снеговиком и другими препятствиями. Отмечается та команда, которая не разомкнула руки и не задела предметы.

Игра повторяется 3-4 раза, каждый раз выбираются новые ведущие.

№46 «Снежная королева»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

При повторении игры из числа ловких игроков выбирается другой водящий.

№ 47 «Охотники и зайцы»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: заготовленные заранее снежки.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

Игроки – «зайцы» находятся в домике на одной стороне площадки, водящий – «охотник» стоит на противоположной стороне. Рядом с водящим лежат снежки. Зайцы прыгают по площадке на двух ногах. По команде: «Охотник!» убегают в домик, а охотник бросает в ноги зайцев снежки. По окончании игры подсчитывается количество пойманных зайцев и выбирается новый охотник.

Нельзя бросать снежки в туловище и голову игрокам.

№ 48 «Отбей льдинку»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с льдинкой. По сигналу водящий отбивает льдинку ногой, стараясь выбить её за пределы круга, а игроки отбивают льдинку обратно. Отмечаются самые ловкие игроки.

Отбивать льдинку можно только ногами.

№49 «Два Мороза»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящие – «Два Мороза», в центре площадки лицом к игрокам. Морозы говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые!» Один говорит: «Я Мороз – красный нос!», второй – «Я Мороз – синий нос!», вместе: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Дети хором говорят: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этих слов игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящие стараются их запятнать («заморозить»). По окончании игры подсчитывают количество «замороженных» игроков и выбирают новых водящих.

Перебегать с одной стороны площадки на другую, не толкаться и не мешать другим игрокам.

№50 «Не ходи на гору»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать целеустремлённость и настойчивость.

Игроки строятся в круг и берутся за руки, в центре круга большой снежный ком – «гора». По сигналу дети начинают «тянуть» друг друга к горе, стараясь столкнуть туда своего товарища. Игрок, который коснётся кома туловищем или ногой, выбывает из игры.

Если игроков много, то в центре круга можно разместить несколько снежных комьев.