Картотека подвижных игр составлена по книге Н.Э.Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Игры соревновательной направленности для детей дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. ***лет*** | ***4-6 лет*** |
| 1. Каракатица | 17. Кто самый быстрый |
| 2. Свободное место | 18. Меткие стрелки |
| 3. Хромая курица | 19. Передача мяча в колоннах |
| 4. Челночный бег | 20. Перебежки |
| 5. Менялы | 21. Передача мяча в шеренге |
| 6. Кто быстрее с мячом | 22. Быстрей по местам |
| 7. Путаница | 23. Боулинг |
| 8. Переправа | 24. Брось палку |
| 9. Попади в цель | 25. Красная шапочка |
| 10. Такси | 26. Выстрел в небо |
| 11. Прыжки кузнечиков | 27. Сбей колпак |
| 12. Кот в сапогах | 28. Снежный ком |
| 13. Встреча мячей | 29. Кто быстрее до снеговика |
| 14. Кузнечики | 30. Оленья упряжка |
| 15. Гимнасты | 31. Сбей кеглю |
| 16. Попади в корзину | 32. Прокати снежный ком |

№ 1«Каракатица»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: поворотные стойки.

Цель игры: укреплять мышцы рук и туловища.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией напротив поворотной стойки в исходном положении – упор лёжа сзади, согнув ноги (ногами к линии). По сигналу игроки передвигаются с опорой на руки и ноги до поворотной стойки (3-4 м от стартовой линии), затем встают, обегают её, бегут к стартовой линии и поднимают руку вверх. Выигрывает игрок, первый выполнивший задание и не допустивший ошибок.

В процессе передвижения на руках и ногах нужно поднять живот и не касаться тазом пола.

№ 2«Свободное место»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, принимают исходное положение – сидя по-«турецки» руки на коленях. 2 соседних игрока встают спиной друг к другу и по сигналу обегают круг в противоположных направлениях. Выигрывает игрок, который первым прибежал к своему месту и принял исходное положение.

Во время бега не сталкиваться.

№ 3«Хромая курица»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: поворотные стойки.

Цель игры: воспитывать товарищество и взаимопомощь.

Участвуют две тройки игроков, построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Двое игроков в тройке берутся за руки (одна рука свободна), третий участник – «хромая курица», кладёт им руки на плечи и закидывает одну ногу на сцепленные руки двух игроков. По сигналу игроки вместе с хромой курицей идут к поворотной стойке и обратно. Выигрывает тройка, которая первая выполнила задание и удержала равновесие.

Хромая курица прыгает на одной ноге; игроки не бегут, а идут быстрым шагом, чтобы удержать равновесие.

№ 4«Челночный бег»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: на каждого игрока 2 обруча среднего диаметра, 4 кубика.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость, воспитывать волю к победе.

Участвуют 3-4 игрока; построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Каждый игрок стоит в своём обруче и держит в руках 4 кубика. По сигналу игроки бегут ко второму обручу (6-8 м от первого обруча), кладут в него один кубик, бегут обратно к первому обручу – кладут второй кубик, снова бегут ко второму обручу – кладут третий кубик, бегут к первому обручу – кладут четвёртый, последний, кубик и поднимают вверх руку. Выигрывает игрок, выполнивший задание первый и без ошибок.

Кубики в обручи не бросать; если кубик выпал из обруча, то его нужно положить на место; игру можно упростить заменив 4 кубика на 2.

№ 5«Менялы»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч, 2 мяча среднего диаметра на каждого игрока.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией с мячом в руках. Напротив каждого игрока лежит обруч с мячом (7-8 м от стартовой линии). По сигналу игроки бегут к своему обручу, меняют свой мяч на мяч в обруче, бегут обратно и поднимают мяч вверх. Выигрывает игрок, который первый пересёк стартовую линию и не допустил ошибок.

Мяч в обруч не бросать; если мяч выкатился, то его надо положить на место.

№ 6«Кто быстрее с мячом»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1 мяч, 1 дуга.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость, воспитывать волевые качества.

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Каждый игрок держит в руках мяч. По сигналу дети бегут к своим дугам (расстояние 6-7 м от стартовой линии), прокатывают под ними мяч, пролезают под дугой, догоняют мяч, бегут обратно и поднимают мяч вверх. Выигрывает игрок, который первый пересёк стартовую линию и не допустил ошибок.

Пролезать под дугой в упоре на коленях, не касаясь дуги спиной.

№ 7«Путаница»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 широкие резинки длиной 10 м, 2 обруча большого диаметра.

Цель игры: воспитывать коллективизм и взаимопомощь.

Участвуют 2 команды по 5-6 человек, которые строятся в круг спиной друг к другу вплотную. Напротив команд на расстоянии 3-4 м лежат обручи. Игроков каждой команды опутывают резинкой в разных направлениях (по кругу, по диагонали, сверху, снизу). По сигналу команды стараются освободиться от резинки, добежать к обручу и встать в него. Выигрывает команда, которая первая выполнила задание.

Команда считается закончившей задание, если все игроки встанут в обруч.

№ 8«Переправа»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: по 2 обруча малого диаметра на игрока.

Цель игры: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей - в шеренгу за стартовой линией напротив поворотной стойки. Каждый игрок держит в руках 2 обруча. По сигналу игроки передвигаются вперёд по обручам, поочерёдно перемещая их вперёд по полу. И так до своей поворотной стойки. Затем берут обручи в руки, обегают стойку и бегут к стартовой линии. Выигрывает игрок, который первым пересёк стартовую линию и не допустил ошибок.

Передвигаться можно только из обруча в обруч. Если игрок наступил ногой мимо обруча, то это считается ошибкой.

№ 9«Попади в цель»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 стойки, кольца по количеству игроков.

Цель игры: тренировать меткость.

Участвуют 2-3 команды, построение детей – в колонну. Игроки выполняют бросок кольца на стойку (расстояние 1.5 м от линии броска) и становятся в конец своей колонны. За каждое попавшее на стойку кольцо команде начисляются очки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Бросать кольцо правой рукой от себя.

№ 10«Такси»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 стойки, 2-3 обруча среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать товарищество и взаимопомощь.

Участвуют 2-3 пары игроков, построение детей – в шеренгу за стартовой линией напротив своей поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии). Первый игрок стоит в обруче, удерживая его двумя руками на уровне пояса, второй стоит за обручем и держит его двумя руками. По сигналу пара бежит к поворотной стойке, обегает её и бежит обратно. Выигрывает пара, которая первой пересекла стартовую линию.

Нужно действовать согласовано, не тянуть и не подталкивать своего товарища.

№ 11«Прыжки кузнечиков»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять технику прыжка в длину с места.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки выполняют прыжок в длину с места. Место приземления обозначают чертой (зачёт по пяткам). От этой черты прыгает следующий игрок. Выигрывает команда, у которой последний игрок окажется дальше от стартовой линии.

Не заступать за черту, отталкиваться двумя ногами, помогать активным взмахом рук.

№ 12«Кот в сапогах»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 пары сапог большого размера.

Цель игры: повышать эмоциональный фон занятий.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией напротив своей поворотной стойки. Игроки надевают сапоги большого размера и по сигналу бегут в них до поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии), обегают её и бегут обратно. Выигрывает игрок, который первым пересёк стартовую линию.

Во время бега нельзя снимать сапоги.

№ 13«Встреча мячей»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: тренировать меткость и точность двигательных действий.

Игроки распределяются парами и строятся в 2 шеренги напротив своей пары. По сигналу пары прокатывают по полу мячи, стараясь, чтобы их мячи столкнулись. Игроки, чьи мячи «встретились», получают фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры оказалось больше фишек.

Расстояние между парами 3-4 м, постепенно расстояние можно увеличивать.

№ 14«Кузнечики»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые и координационные способности.

Группа игроков (8-10 человек) строится в шеренгу за стартовой линией, удерживая мяч коленями. По сигналу игроки прыгают по прямой к линии финиша. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша и не выронил мяч.

Можно придерживать мяч руками; если мяч упал, то нужно его поднять и продолжать движение с места падения.

№ 15«Гимнасты»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: совершенствовать координационные способности.

Игроки располагаются в произвольном порядке на площадке с обручами. По сигналу дети начинают вращать обручи на поясе. Участники, у которых обручи упали, выбывают из игры (садятся на пол в обруч). Выигрывает игрок, который смог дольше других вращать обруч на поясе.

Располагаться свободно, не мешать друг другу.

№ 16«Попади в корзину»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков, 2 баскетбольные корзины, 2 стойки.

Цель игры: закреплять элементы игры в баскетбол, тренировать меткость.

Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стойками напротив баскетбольных корзин (расстояние до корзины 2-3 м). Игроки поочерёдно выполняют бросок мяча в корзину и становятся в конец колонны. Педагог ведёт счёт точным броскам. Игра продолжается 4-5 минут. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину.

Бросать мяч в корзину можно разными способами (одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы или от груди и др.)

№ 17«Кто самый быстрый»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: надувной мяч большого диаметра ли фитбол.

Цель игры: развивать слухо-моторную реакцию.

Участвуют 2 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией, между ними стоит педагог с мячом в руках. Педагог даёт свисток и одновременно бросает мяч вперёд. Игроки стараются догнать мяч и поднять его вверх. Выигрывает тот, кто сделал это первым.

Для следующих игроков нужно менять исходное положение (лёжа на животе или спине, сидя и т.д.)

№ 18«Меткие стрелки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи малого диаметра по количеству игроков, 2 обруча малого диаметра.

Цель игры: закреплять технику метания в горизонтальную цель.

Участвуют 2 команды, построение детей в колонну за стартовой линией. Игроки по очереди метают мяч в лежащий на площадке обруч (расстояние до обруча 3-4 м), догоняют свой мяч и становятся в конец колонны. За каждое попадание в обруч команде начисляется очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Мяч метать одной рукой от плеча, не заступать за линию.

№ 19«Гонки на скейтах»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 3 больших скейта (80\*20 см)

Цель игры: укреплять мышцы рук.

Участвуют три игрока. Дети строятся в шеренгу и ложатся на скейты животом. По сигналу игроки передвигаются на скейтах вперёд к линии финиша, отталкиваясь руками. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша.

Руками отталкиваться одновременно, ногами не двигать.

№ 20«Передача мяча в колонне»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: закреплять передачу мяча в колонне над головой.

Участвуют 2 команды, построение детей в колонну. Первый игрок в колонне – водящий с мячом в руках. По сигналу игроки поднимают руки вверх, а водящий передаёт мяч в колонне над головой. Последний игрок, получив мяч, бежит в начало колонны и передаёт мяч водящему. Водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой.

Игроки, уронившие мяч, поднимают его и продолжают передачу.

№ 21«Перебежки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией. По сигналу дети бегут по прямой к финишу (15-20 м от стартовой линии), поворачиваются кругом и хлопают. Отмечаются три первых игрока.

Игра проводится с группой детей (6-8 человек) на ровной площадке.

№ 22«Передача мяча в шеренге»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать организованность и коллективизм.

Участвуют 2 команды, построение детей – в шеренгу, первые игроки держат в руках мяч. По сигналу игроки передают мяч в шеренге. Последний игрок, получив мяч, поднимает его вверх. Все игроки поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении. Первый игрок, получив мяч, поднимает его вверх, вся шеренга поворачивается кругом. Выигрывает команда, которая первой и без ошибок выполнила передачу.

Не пропускать игроков при передаче мяча.

№ 23«Быстрей по местам»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мешочки по количеству детей.

Цель игры: развивать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед каждым игроком лежит мешочек. Дети разбегаются по площадке, педагог убирает один или несколько мешочков. По сигналу игроки бегут в круг и занимают место около любого мешочка. Ребёнок, оставшийся без места, временно выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок – победитель.

Бегать подальше от мешочков, не сталкиваться.

№ 24«Боулинг»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 мяча среднего диаметра, по 6 кеглей на каждого игрока.

Цель игры: развивать глазомер, тренировать меткость.

Участвуют 2-3 игрока, построение детей в шеренгу за стартовой линией с мячом в руках. Напротив каждого игрока треугольником стоят 6 кеглей (4-5 м от линии старта). Дети прокатывают мяч по полу, стараясь сбить кегли. Выигрывает игрок, сбивший большее количество кеглей.

Мяч нужно катить по полу не подбрасывая; расстояние до кеглей можно увеличивать или уменьшать в зависимости от подготовленности игроков.

№ 25«Брось палку»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: набивные мешочки по количеству детей, 2 большие гимнастические палки.

Цель игры: закреплять технику метания вдаль, укреплять мышцы рук.

Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стартовой линией с набивным мешочком в руках. Напротив каждой команды лежит гимнастическая палка (5-6 м от линии старта). По сигналу игроки поочерёдно метают мешочек вперёд, стараясь бросить его за палку. Выигрывает команда, у которой за палкой оказалось больше мешочков.

При повторении игры нужно менять способ броска и увеличивать расстояние от линии старта до палки на 0,5 м.

№ 26«Красная шапочка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2-3 костюма из трёх предметов: юбка, передник, красная шапочка или платок, 2-3 стула.

Цель игры: повышать эмоциональный фон занятий.

Участвуют 2-3 игрока, построение детей в шеренгу за стартовой линией. Напротив каждого игрока на стуле лежит костюм Красной шапочки (5-6 м от линии старта). По сигналу игроки бегут к своему стулу, быстро надевают костюмы и бегут обратно. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию старта и правильно надел все детали костюма.

Повысить эмоциональность соревнования поможет выбор на роль Красной шапочки мальчиков.

№ 27«Выстрел в небо»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: мячи по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы рук, совершенствовать быстроту реакции на сигнал.

Участвуют 3-4 игрока, которые стоят в произвольном порядке на площадке с мячом в руках. По сигналу дети подбрасывают мяч двумя руками вверх. Выигрывает игрок, чей мяч приземлился позже.

Бросать мячи только по сигналу, игру можно усложнить за счёт изменения техники броска.

№ 28«Сбей колпак»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2-3 колпака из бумаги или пластмассы, снежки или сшитые комочки.

Цель игры: закреплять технику метания в цель.

Участвуют 2-3 команды, построение детей в колонну за линией броска. Напротив каждой команды на возвышении стоит колпак (3-4 м от линии броска). Игроки поочерёдно метают снежки, стараясь сбить колпак, и становятся в конец свой колонны. За точное попадание команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Бросать снежки одной рукой от плеча. В помещении настоящие снежки можно поменять на искусственные.

№ 29«Снежный ком»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют 4-5 команд по 3-4 игрока. По сигналу игроки начинают катать ком из снега. Игра продолжается 3-5 минут. Выигрывает команда, у которой ком оказался больше.

Команды не мешают друг другу.

№ 30«Кто быстрее до снеговика»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

Игроки строятся в круг, в центре – снеговик. По сигналу дети прыгают на двух ногах к снеговику (расстояние 3-4 м). Выигрывает игрок, который первым дотронулся до снеговика.

Прыгать, отталкиваясь двумя ногами; нельзя переходить на бег.

№ 31«Оленья упряжка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на четвёрку игроков.

Цель игры: воспитывать товарищество и целеустремлённость.

Участвуют 2 четвёрки игроков. Построение игроков – за стартовой линией. Один игрок в четвёрке сидит на санках, трое других – «олени», которые держат санки впереди за верёвку одной рукой. По сигналу олени везут санки до поворотной стойки (6-7 м от стартовой линии) и обратно. Выигрывает «оленья упряжка», которая первой пересекла стартовую линию.

На повороте стараться не перевернуть санки.

№ 32«Сбей кеглю»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: цветные кегли, снежки.

Цель игры: тренировать меткость, укреплять мышцы рук.

Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией по 6-8 человек. По сигналу дети метают снежки, стараясь сбить кегли (расстояние 4-5 м от стартовой линии). Отмечаются игроки, которым удалось попасть по мишеням.

Игроков можно разделить на 2-3 команды и вести командный счёт подбитым мишеням.

№ 33 «Прокати снежный ком»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать волевые качества.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией, напротив каждого игрока лежит снежный ком (4-5 и от стартовой линии). По сигналу игроки катят свой ком к финишу. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша.

Соревнования проводить на ровной, не скользкой поверхности; ком не должен быть слишком большим.