

Подвижные игры для старших дошкольников

Игры, развивающие силу и выносливость

Скакалки.

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки прыгают через скакалку различным образом — на двух ногах, на одной ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Материалы и наглядные пособия для игры

Скакалки.

Классики

Развиваем физическую силу и ловкость

Описание: на игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на одной ноге и толкая биту перед собой, пропрыгать с 1 - го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот участник, который первым пропрыгает все классы.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел, бита.

Волшебный канат

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удастся.

Материалы и наглядные пособия для игры

Канат, мел для обозначения средней линии.

Себикуза

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот из игроков, который заступает за черту, проигрывает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел, которым надо начертить среднюю линию на игровой площадке.

Не урони мешочек

Развиваем координацию движений, чувство равновесия

Описание: дети кладут мешочек на голову, разводят руки в стороны. Играющие ходят по залу под медленную музыку, стараясь не уронить с головы мешочки. Не теряет тот, кто держит спину прямо и не опускает голову вниз.

Следует отметить тех, кто ни разу не уронил мешочек.

Материалы и наглядные пособия для игры

Небольшие мешочки с песком или крупой.

Эстафета на четвереньках

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

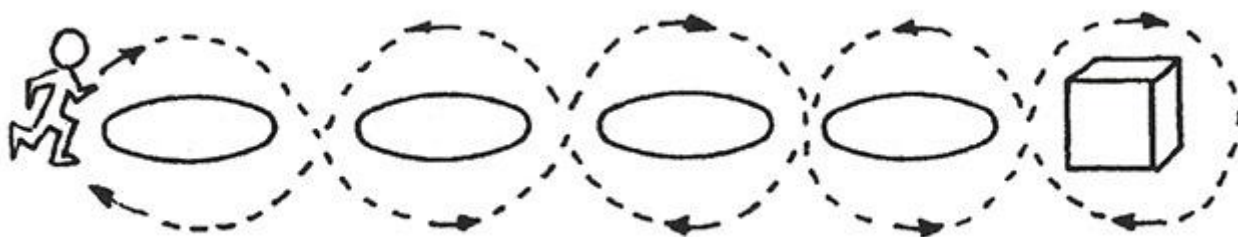
Материалы и наглядные пособия для игры

Мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Эстафета с воздушным шаром

Развиваем ловкость, координацию движений

Описание: участники с ракеткой и воздушным шаром бегут до куба и обратно, ведя воздушный шар ракеткой, стараясь, чтобы он не упал.



Материалы и наглядные пособия для игры

Теннисные ракетки, воздушные шары.

Паучки

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. В таком положении по сигналу ведущего он бежит до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота, мяч.

Тачка

Описание: игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: один из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Материалы и наглядные пособий для игры

Мел, для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Собачка

Развиваем быстроту реакции, ловкость

Описание: играющие встают в круг на расстоянии шага. В центре круга — водящий («собачка»). Игроки по кругу перебрасывают мяч друг другу, а «собачка» должна дотронуться до мяча. Тот игрок, у которого «собачка» коснется мяча, становится в круг, а бывшая «собачка» занимает его место.

Материалы и наглядные пособий для игры

Мяч.

Кенгуру

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, прошедшая дистанцию первой.

Материалы и наглядные пособий для игры

Мяч, для обозначения линии старта (финиша) флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Скачки на мячах

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первые участники каждой команды садятся на мячи и по сигналу ведущего прыгают до флажка и обратно. На старте они передают мячи следующим участникам. Выигрывает команда, прошедшая дистанцию первой.

Материалы и наглядные пособия для игры

Спортивные надувные мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Буйволы

Описание: игра проводится в парах. На участников игры надевается веревка, которая выполняет функцию упряжки. Игроки располагаются на одинаковом расстоянии от центральной линии. На некотором расстоянии от игроков ставят стулья и кладут на них колокольчики. По сигналу ведущего игроки стараются перетянуть соперника на свою сторону. При этом они должны схватить со стула колокольчик. Тот, кому первым удастся позвонить в колокольчик, становится победителем.

Материалы и наглядные пособия для игры

Длинная веревка, мел для обозначения средней линии, 2 стула, 2 колокольчика.

Детский волейбол

Развиваем меткость, координацию движений

Описание: играющие делятся на две равные смешанные команды. Дети и взрослые перебрасывают мяч через сетку, стараясь попасть в обручи, лежащие на стороне противника. За каждое попадание в обруч — очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мяч, обручи, волейбольная сетка.

Бой баранов

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: в игре принимают участие 2 человека. Игроки располагаются в круге на корточках, вытягивая руки вперед. Задача игроков — вытолкнуть друг друга за пределы круга, ударяя ладонями о ладони противника. Выигрывает тот участник, которому это удастся.

Игру можно проводить в различных вариантах, игроки могут выталкивать друг друга из круга:

- упираясь руками в плечи противника;

- упираясь лбами;
- упираясь грудью, сцепив руки за спиной;
- упираясь спинами;
- встав боком друг к другу и т. п.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел, которым надо начертить небольшой круг.

Переправа

Описание: участники делятся на 2 команды. По 2 участника от каждой команды растягивают веревки от старта до финиша. Задача остальных игроков — переправиться от линии старта до линии финиша, стоя на скейтбордах и перебирая руками по веревке. Выигрывают игроки той команды, которые первыми пройдут дистанцию. Во втором варианте игры один из участников каждой команды находится на линии финиша и держит один конец веревки. Остальные игроки, стоя или сидя на скейтбордах, берутся за другой конец веревки. Игрок, находящийся на финише, начинает тянуть товарища. Побеждает та команда, игроки которой будут первыми переправлены к финишу

Материалы и наглядные пособия для игры

Скейтборды, длинные веревки, мел для обозначения линии старта и финиша.

По камешкам

Развиваем координацию движений, чувство ритма

Описание: дети группируются в колонну. Ведущий произносит текст:

По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом.*

Шагают наши ножки —

Раз, два, раз, два. *Дети прыгают на двух ногах.*

По камешкам, по камешкам...

В ямку — бух! *Дети садятся на корточки.*

Вылезли из ямы. *Дети встают, поднимают руки вверх.*

Материалы и наглядные пособия для игры

Если игра проходит в спортивном зале, то возможно музыкальное сопровождение.

Через ручеек

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: на игровой площадке рисуют ручеек, который к концу постепенно расширяется. Ведущий начинает игру словами:

Через поле и в лесок

Побежал наш ручеек.

Он не узок, не широк,

Он не мелок, не глубок.

Раз шажок, два шажок —

Перешли мы ручеек!

Игрокам предлагается перешагнуть через ручеек: сначала через узкое его место, затем там, где он шире и шире. В самом широком месте ведущий повторяет стихи, заменяя последние строки.

Раз прыжок, два прыжок —

Не замочим наших ног!

Если игрокам удастся перепрыгнуть ручеек, их необходимо поощрить.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел.

Подарки

Развиваем координацию движений, воображение, ловкость

Описание: дети встают в круг. Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Остальные игроки ходят по кругу со словами:

Принесли мы всем подарки.

Кто захочет, тот возьмет.

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, волчок и самолет.

Затем дети останавливаются, и водящий должен назвать один из перечисленных подарков. Если водящий выбирает коня, то игроки имитируют движения коня, т. е. бегут друг за другом по кругу, высоко поднимая колени, если куклу — танцуют на месте, если волчка — кружатся на месте, а затем присаживаются на корточки, если самолет — бегут друг за другом по кругу, подняв руки в стороны, а затем останавливаются и присаживаются на корточки. Водящий выбирает кого-либо из круга и меняется с ним ролями.

Эстафета с обручами

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Первый игрок каждой команды получает обруч. По сигналу ведущего участники, прыгая через обруч, начинают передвигаться к финишу. Выигрывает та команда, все игроки которой первыми пройдут дистанцию.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастические обручи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Носильщики

Развиваем ловкость и координацию движений

Описание: игроки делятся на 2 команды, в каждой из которых четное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. Они зажимают мяч между 2 гимнастических палок и, стараясь его не уронить, бегут до флажка и обратно. Затем передают ношу следующей паре и так до тех пор, пока все участники команды не пройдут дистанцию. Та команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастические палки, мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Эстафета «дружба»

Развиваем ловкость, физическую силу

Описание: команды выстраиваются в колонны по два за линией старта. У ног первых пар на земле лежит обруч. По сигналу первые пары запрыгивают в обруч, поднимают его и, держа обруч двумя руками, бегут до куба, оббегают его, возвращаются обратно. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Материалы и наглядные пособия для игры

Обручи, кубы.

Ведение мяча

Развиваем ловкость и координацию движений

Описание: игроки делятся на 2 команды. Задача каждого игрока — пройти дистанцию, одной рукой ударяя мяч об пол. Та команда, которая сделает это первой, побеждает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мяч, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Переброска мяча

Развиваем быстроту реакции, координацию движений

Описание: игроки строятся в шеренгу. Первый номер бросает мяч второму номеру, тот — третьему, третий — четвертому и так до последнего участника в команде, который бежит с мячом на правый фланг шеренги, становится рядом с первым номером и передает ему мяч, и т. д. Выигрывает команда, в которой быстрее первый номер вернется на свое место.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мячи по числу команд.

Гонки с шестом

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Задача каждого игрока команды — доехать на скейтборде до флажка и обратно, отталкиваясь шестом от земли. Та команда, игроки которой пройдут дистанцию быстрее, побеждает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Скейтборд, шест, мел для обозначения линии старта и финиша, флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Толкание с шестом

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: в игре участвуют 2 игрока. Они располагаются в круге, захватывают шест каждый со своей стороны. Задача каждого игрока — вытолкнуть противника за пределы круга.

Материалы и наглядные пособия для игры

Шест, мел.

Чехарда

Развиваем физическую силу и ловкость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Первый игрок наклоняется вперед. Следующий игрок перепрыгивает через него и также встает, наклонившись вперед. Затем следующий игрок перепрыгивает через двух стоящих и также встает, согнувшись. Как только все участники команды встанут на дистанции, первый игрок, который теперь оказался последним, перепрыгивает через всех стоящих впереди и опять встает,

согнувшись. И так до тех пор, пока все игроки не пересекут линию финиша. Та команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Попади в след

Развиваем ловкость, координацию движений

Описание: игрок стоит на полу. Ведущий очерчивает мелом его стопы. Нужно, прыгнув вверх и сделав в воздухе поворот на 360°, приземлиться на прежнем месте.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел.

Паровозик

Развиваем координацию движений, ловкость

Описание: игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего первый игрок бежит дистанцию. Когда он возвращается к команде, за него цепляется следующий игрок, и они бегут дистанцию вместе. Действие повторяется, пока все участники команды не пробегут дистанцию, сцепившись в паровозик. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Пожарные

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: в игре может принимать участие несколько команд. На игровой площадке чертят линию старта (он же и финиш). К верхней перекладине шведской стенки крепятся колокольчики для каждой команды. По сигналу ведущего игроки добегают до стенки, забираются вверх и звонят в колокольчик. Та команда, которая выполнит задание первой, становится победителем.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастическая стенка, колокольчики, мел.

Толкатели мяча

Развиваем физическую силу и глазомер

Описание: игра проводится на спортивной площадке. Задача каждого игрока — толкнуть мяч как можно дальше. Ведущий в процессе игры отмечает на площадке место падения мяча каждого игрока. Когда все игроки закончат бросать мяч, можно подвести результаты.

Материалы и наглядные пособия для игры

Набивной мяч, мел.

Эстафета с коромыслом

Развиваем физическую силу и координацию движений

Описание: игроки делятся на 2 команды. На игровой площадке расставляют поворотные стойки, которые предстоит оббегать игрокам. По сигналу ведущего игроки начинают движение по дистанции.

Они несут на плече коромысло — гимнастическую палку с ведрами, наполненными теннисными мячами, стараясь его не уронить. Та команда, которая пройдет дистанцию первой, выигрывает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастическая палка, небольшие пластиковые ведра, заполненные теннисными мячами, поворотные стойки высотой не менее 1,5 м, мел для обозначения линии старта (финиша).

Затяжной прыжок

Развиваем физическую силу, ловкость

Описание: став на гимнастическую скамейку и захватив руками канат, отведенный в крайнюю точку, участник летит в противоположную точку и приземляется на маты. Побеждает приземлившийся дальше всех.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастическая скамейка, канат, маты.

Игры, развивающие гибкость

Передача мяча

Развиваем гибкость и ловкость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Та команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мячи.

Передача мяча змейкой

Развиваем гибкость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч, стоящему сзади, причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мячи.

Эстафета «туннель из обручей»

Развиваем гибкость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастические обручи.

Черепахи

Развиваем гибкость

Описание: дети ползут на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Игрок, задевший веревку, считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

Материалы и наглядные пособия для игры

Стойки, веревки.

Эстафета с гимнастической палкой

Развиваем гибкость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастические палки.

Футбол раков

Развиваем гибкость

Описание: на площадке ставят две дуги — это ворота (без вратарей). Игроки делятся на две команды. Во время игры они передвигаются с опорой на ноги впереди и на руки за спиной. Игроки должны забить мяч своим соперникам в ворота. Руками играть нельзя. Тайм в футболе раков — 3 минуты.

Материалы и наглядные пособия для игры

Две дуги, мяч.

Циркачи

Описание: в игре может участвовать любое количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Материалы и наглядные пособия для игры

Гимнастические обручи.

Летающий мяч

Развиваем гибкость

Описание: игроки встают в круг и начинают перекидывать мяч друг другу. Их задача — не дать мячу упасть как можно дольше. Игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мяч.

Мостики

Описание: необходимо разметить игровое поле — квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определяет участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых участник должен разместить свои руки и ноги. На игровом поле размещаются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел, вертушка с числами от 1 до 16.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

13	14	15	16
----	----	----	----

Путаница

Развиваем гибкость

Описание: из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Материалы и наглядные пособия для игры

Музыкальное сопровождение.

Ящерицы

Развиваем гибкость

Описание: в игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Материалы и наглядные пособия для игры

Мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли.