

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 47 «Гусельки»

Картотека подвижных и малоподвижных игр для старшей группы

Составитель: Курбанова Яна Геннадьевна,
учитель (физическая культура)

г. Сургут

Картотека подвижных и малоподвижных игр для старшей группы

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. В справочнике – картотека подвижных и малоподвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей старшего возраста.

Название	Содержание
Подвижная игра «Мышеловка»	Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз». По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке
Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр – 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2–3 раза
Подвижная игра «Ловишки» с ленточками	Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три

	— в круг скорей беги!» все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется с новым водящим
Подвижная игра «Сделай фигуру»	По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше)
Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным. Ходьба в колонне по одному
Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие 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 их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза
Подвижная игра «Удочка»	Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два—три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков
Подвижная игра «Быстро возьми»	Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза
Подвижная игра «Перелет птиц»	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
Подвижная игра «Не попадись»	Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими
Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Выбирается ловишка, который вместе с детьми бежит по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется
Подвижная игра «Гуси-лебеди»	На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома — логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). 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. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза
Игра малой подвижности	Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки.

«Летает — не летает»	Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает», и дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет
Игра малой подвижности «Затейники»	Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза)
Подвижная игра «Пожарные на учении»	Дети строятся в три—четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, то есть ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей
Подвижная игра «Ловишки парами»	Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние – 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами
Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух—трех

	перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы
Подвижная игра «Кто скорее до флажка»	Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота – 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается 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. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков
Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — Мороз-Красный нос – становится посередине площадки лицом к играющим и произносит: «Я — Мороз-Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?» Играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз». После произнесения слова «Мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Воспитатель вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих
Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Из числа играющих выбирается охотник, остальные – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу «Охотник» зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два–три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани
Подвижная игра «Хитрая лиса»	Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих,

	который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!», и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего
Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной – луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей, если возникает необходимость, оказывает помощь
Подвижная игра «Совушка»	На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д., они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка
Подвижная игра «Пятнашки»	Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала «Лови!» все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду «Стой!», и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий