**Идет дождик**

**(игра на улице)**

**Цели:**

* развивать двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки);
* формировать умение ориентироваться в пространстве.

**Инвентарь**: мел.

**Ход игры.**

Ведущий рассказывает где находится «дом» (веранда). Дети стоят на расстоянии 30-50 м. от «дома». Необходимо по команде «Идет дождик» как можно быстрее добежать до «дома». Затем игра усложняется: ведущий рисует мелом «лужу», а дети делятся на команды. Игроки обеих команд парами бегут до «дома» и перепрыгивают через «лужу». Побеждает команда, игроки которой быстрее справится с заданием.

**Мышеловка**

**Цели:** развивать координацию движения, быстроту реакции, внимание.

**Ход игры.**

Играющие делятся на две неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают идти по кругу, приговаривая:

Ах, как вы мыши надоели,

Все погрызли, все поели,

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки.

Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, и поднимают руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя стоящие вокруг дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляются. Игра повторяется 4-5 раз.

**Примечание.** После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

**Спящий кот**

(на улице или в помещении)

**Цели:** развивать навыки ходьбы, ловкости, быстроты реакции, внимание.

**Инвентарь:** стулья и скамейка.

**Ход игры.**

Один играющий ложится (садится) на скамейку (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети (2мыши») тихо, на носочках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего «кот просыпается» и ловит разбегающихся «мышей». Пойманный становятся «котом». Побеждают дети, которые ни разу не были «котами».

**Заяц, ёлочки и мороз**

**(на улице)**

Цели:

* тренировать двигательные навыки;
* формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат стоп и голеней;
* развивать внимание, быстроту реакции, координацию движения.

**Инвентарь:** мел.

**Ход игры.**

Ведущий выбирает «ёлочек», «зайчика» и «мороза»; чертит круги, в них расставляет «ёлочек». По команде ведущего начинается игра. «Зайчик» бежит к ближайшей «ёлочке», что бы укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» - дотронуться до «зайчика». Если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в круг, где стоит «ёлочка», он становится «ёлочкой», а «ёлочка» - «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя из другого круга следующую «ёлочку». «Зайчик», до которого дотронулся «мороз» сам становится «морозом». Если «мороз» не сумеет дотронуться до зайчика, во время его перебежки к «ёлочке», то он продолжает водить. Побеждают те дети, которые ни разу не были «морозом».

«Мороз» может дотронуться до «зайчика» в двух случаях: когда он перебегает к «ёлочке», или если в кругу стоят двое.

**Поймай комара**

**(на улице)**

**Цели:**

* развивать быстроту реакции, внимание;
* формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат голеней и стопы.

**Инвентарь:** прут длиной 1-1,5 м. с привязанным на шнурке «комаром» из бумаги или ткани.

**Ход игры.**

Игроки на расстоянии вытянутой руки друг от друга становятся в круг лицом. В середине круга – водящий (вначале может быть взрослый). Он держит прут с привязанным на шнурке «комаром». Водящий крутит прутом немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают и стараются поймать его двумя руками. Поймавший «комара» становится водящим. В конце игры отмечаются дети, которые чаще были водящими.

**Самый быстрый**

**(на улице)**

**Цели:** развивать быстроту реакции, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

**Ход игры.**

Играющие становятся в круг. Ведущий вызывает двух рядом стоящих детей. Они встают за кругом спиной друг к другу. По сигналу «Раз, два, три – беги!» эти дети бегут в разные стороны. Побеждает тот, кто быстрее добежал до своего места и встал в круг. Ведущий вызывает другую пару детей, и игра продолжается.

**Гуси-лебеди**

**(на улице)**

**Цели:**

* формирование навыков правильного дыхания, осанки, сводов стоп;
* укреплять мышцы туловища и конечностей;
* развивать координацию движений, быстроту реакции.

**Инвентарь**: мел.

**Ход игры.**

На одной стороне площадки чертят круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне площадки стоит «пастух». Сбоку от «дома» - «логово», в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роли «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят по «лугу» с гордой осанкой, тянут вверх шеи, поднимают головы, «летают» - взмахивая руками через стороны вверх и, опуская, шипят (выдыхают «ш-ш-ш»).

«Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси!»

«Гуси» останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га!»

«Пастух»: «Есть хотите?»

«Гуси»: «Да, да, да!»

«Пастух»: «Так летите!»

«Гуси»: «Нет, нет, нет! Серый волк под горой, не пускает нас домой!»

«Пастух»: «Так летите, как хотите, только крылья берегите!»

«Гуси», расправив «крылья» (вытянув в стороны руки), «летят» через «луг домой», а «волк», выбежав из «логова», старается их поймать. Пойманных «гусей» «волк» забирает в «логово». После нескольких пробежек подсчитывают «гусей», пойманных «волком». Вновь назначается «пастух» и «волк». Игра продолжается. Побеждает «волк», который поймал больше всех «гусей».

**Кто дальше бросит**

**(на улице)**

**Цели:** развивать меткость и глазомер.

**Инвентарь:** мячики маленькие (зимой – снежки).

**Ход игры.**

У каждого игрока по 6 мячиков (снежков). Все бросают мячики (снежки) за черту, проведенную на расстоянии 3 м. от играющих. Выигрывает тот, кто дальше забросит мячик (снежок).

**Собери кегли**

**(на улице)**

**Цели:** развивать координацию движения мелких и крупных мышечных групп, быстроту реакции, ловкость.

**Инвентарь:** кегли, мел.

**Ход игры.**

Дети делятся на две равные команды. Игроки каждой команды встают в затылок друг другу в две параллельные колонны. Перед первым в колоннах проводят черту. В 10 шагах от первого игрока обеих команд расставляют кегли в ряд одну за другой – всего по 5 кеглей. По сигналу ведущего первые номера обеих команд бегут каждый к своему ряду кеглей, стараются быстрее положить все 5 кеглей и встать в конец колонны. Вторые номера бегут к кеглям, чтобы вновь расставить их. Игру продолжают все участники. Побеждает команда, члены которой быстрее выполнили задание (первый игрок в колонне вновь становится первым).

**Ловишки – ёлочки**

**(на улице)**

**Цели:**

* развитие координации движения, быстроты реакции;
* формирование желания детей помогать друг другу.

**Ход игры.**

Дети произвольно располагаются на площадке, ловишка стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» - все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки. Дети стараются выручить друг друга, так как ловишке нельзя ловить тех детей, которые встанут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать ёлочку.

**Затейники**

**Цели:**

* закреплять знания детей о видах спорта (зимние, летние);
* развивать воображение, двигательную память, координацию движения.

**Ход игры.**

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середине круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Отпуская руки играющие останавливаются и показывают какие-нибудь движения, имитирующие позу спортсмена (конькобежца, лыжника, фигуриста и т.д. – зимой; пловца, бегуна, метателя, теннисиста, волейболиста и т.д. – летом). Затейник должен угадать изображенную позу у играющих. Чью позу затейник разгадает, тот и становится затейником.

**Космонавты**

**Цели:**

* развивать быстроту реакции, скорость движений;
* тренировать функции дыхания, сердечно - сосудистой системы.

**Инвентарь:** 3 обруча.

**Ход игры.**

Раскладываются обручи на некотором расстоянии друг от друга – они будут тремя ракетами. В каждом круге могут поместиться 4 космонавта. Взявшись за руки, 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!

На последнем слове все разбегаются и стараются поскорее занять места в любой ракете. Для всех мест в ракетах не хватает. Опоздавшие собираются вместе, а занявшие места совершают полет в космос, громко проговаривают свой маршрут: «Земля – Луна – Земля» (или «Земля – Марс – Земля). Игра повторяется. Выигрывают те дети, кому удалось при троекратном повторении игры совершить большее число полетов (из трех возможных).

**Петушок**

**Цели:** тренировка носового дыхания, смыкания губ, правильной осанки.

**Инвентарь:** игрушки и кубики высотой не более 10-12 см.

**Ход игры.**

Дети стоят в шеренге. По группе перед ними на расстоянии шага расставлены предметы. Дети изображают петушков: руки – «крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед и перешагивают через предметы, произнося «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети отпускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. В заключение игры ведущий говорит: «Какие замечательные петушки живут у нас в саду!»

Примечание: во время игры ведущий контролирует правильность осанки и смыкания губ.

**Совушка-сова**

**Цели:**

* развивать координацию движения рук с дыхательными движениями грудной клетки;
* тренировать углубленный выдох.

**Ход игры.**

Дети садятся на ковре полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети – «совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками – крыльями, опускают их вниз и протяжно, без напряжения произносят «ууфф». Повторяют 2-4 раза. В заключение игры ведущий хвалит всех «сов».

**Примечание:** во время игры ведущему необходимо контролировать у детей правильность осанки и смыкания губ.

**Большие ноги идут по дороге**

**Цели:** развивать мышление, сообразительность, концентрацию и устойчивость внимания.

**Ход игры.**

Ведущий рассаживает детей полукругом и предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у детей маленькие, но бегают по дорожке быстро, а у медведя лапы большие, но ходит он медленно. Ведущий повторяет несколько раз «Маленькие ножки бегут по дорожке» и «Большие ноги идут по дороге». Это создает у детей образы легкого и быстрого, медленного и неуклюжего движения. Затем ведущий предлагает поиграть. Дети в соответствии со словами то бегают, то ходят по комнате. Ведущий повторяет движения вместе с детьми.

**Послушный мяч**

**Цели:** укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного корсета позвоночника.

**Инвентарь:** мячи.

**Ход игры.**

Ведущий объясняет правила игры: лечь на ковер, вытянуться, зажать между ногами мяч, затем повернуться на живот, не выронив мяч. После того, как игроки проделают это 4-6 раз, между ними устраивают соревнование: кто быстрее повернется 10 раз, не уронив мяч.

**Угадай, кто пришел**

**Цели:**

* развивать координацию движения, умение наблюдать и показывать движения;
* формировать положительный эмоциональный настрой.

**Ход игры.**

Ведущий рассаживает детей полукругом и объясняет, что можно движениями показать, кто как ходит. Он просит детей посмотреть на него и угадать, кого он показывает. Тот, кто первым угадает, сам показывает. Наиболее удачное подражание повторяют все играющие.

**Шариковая поляна**

**Цели:**

* развивать навыки передвижения в горизонтальном и вертикальном положениях, умение ориентироваться в пространстве;
* закреплять знания детей о цвете и размере;
* укреплять мышцы туловища, конечностей.

**Инвентарь:** мячи (шарики) разных цветов и размеров, коробочки по числу игроков.

**Ход игры.**

Ведущий высыпает на пол мячи (шарики) и просит детей собрать их в коробочки по команде. Каждому ребенку выдается своя коробочка затем просят собрать мячи по определенному признаку (только большие, маленькие, зеленые, красные и т.д.). Выигрывает тот, кто соберет больше мячей.

Усложнение игры: поставить перед рассыпанными мячами различные предметы – преграды, которые дети должны преодолеть. Можно включить в игру и карандаши, кубики и т.д. В этом случае можно собирать предметы по названию, по функциональному признаку и т.д.

**Попрыгунчики**

**Цели:** развивать координацию движения, умение прыгать, удерживать равновесие.

**Инвентарь:** стул.

**Ход игры.**

Дети стоят в одной стороне группы. На небольшом расстоянии от них ставят стул. Перед началом игры дети тренируются прыгать на одной ноге, а затем на другой, продвигаясь вперед. Ведущий вызывает пару игроков и предлагает им допрыгать до стула на правой ноге, а вернуться - на левой. Игрок, который в паре припрыгает первый – побеждает.

Литература:

1. Галанов А.С. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие для воспитателя. – М.: Вентана-Граф, 2014.