

Картотека рухливих ігор

(старший вік)



Зміст



1. «Підкинь і злови»
2. «Не давай м'яч»
3. «Кільцекид»
4. «Хто краще стрибне»
5. «Вудочка»
6. «Веселка»
7. «Чижик у клітці»
8. «Не боюсь»
9. «Піжмурки»
10. «Снігурі та кіт»
11. «Не залишайся на підлозі!»
12. «Стрибуни»
13. «Бій півнів»
14. «Скарб»
15. «Пліт»
16. «Горюдуб»
17. «Відгадай, чий голос»
18. «Заборонений рух»
19. «Бережи предмет»
20. «Чий вінок кращий»
21. «Не спи, не позіхай!»
22. «Вусатий сом»
23. «Птахи і зозуля»

Зміст



24. «Ми веселі діти»
25. «Чия ланка швидше збереться»
26. «Море хвилюється»
27. «Каруселі»
28. «Квач»
29. «Хто перший»
30. «Мишоловка»
31. «Два морози»
32. «Карасі та щука»
33. «Хитра лисиця»
34. «Шпаки»
35. «Ведмідь і бджоли»
36. «Хто швидше добіжить до прапорця»
37. «Курочка і горошинки»
38. «Мисливці та зайці»
39. «Цілься краще»
40. «Серсо»



«Підкунь і злови»

Мета: удосконалювати навички бігу і ловіння м'яча; розвивати спритність і швидкість.

Хід. На двох стояках (стовпчиках) вихователь натягує шнур на висоті 150–160 см. Двоє-троє дітей підкидають м'яч через шнур, біжать за ним на протилежний бік і ловлять. Цю гру можна провести як змагання між двома-трьома командами. Перемагає та команда, гравці якої найбільше разів зловили м'яч

Рекомендації до гри: Вихователь стежить за тим, щоб діти перекидали м'яч через шнур і ловили його обома руками.

«Не давай м'яч»

Мета: удосконалювати навички кидання та ловіння м'яча; розвивати спритність і швидкість.

Хід. Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Ведучий стає в центрі. За сигналом вихователя діти прокочують м'яч одне одному, а ведучий, бігаючи по колу, намагається перехопити його (спіймати). Якщо це йому вдається, то в центрі опиняється дитина, яка останньою прокочувала м'яч. Виграють ті, які жодного разу не були ведучими.

Рекомендації до гри. Вихователь стежить за тим, щоб діти м'яч прокочували по землі обома руками. Ведучий має право зупиняти його тільки руками. Перехоплювати м'яч слід лише тоді, коли він котиться по землі. Вибивати з рук гравців не дозволяється.

«Кільцекид»



Мета: удосконалювати навички метання в ціль; розвивати спритність та окомір.

Хід. Палицю (завдовжки 70–80 см) устромляють у землю або закріплюють на підставці. З відстані 4–5 кроків діти по черзі намагаються накинути на неї кільця (діаметр 15–20 см). Якщо діти змагаються між обою, то кожний із них кидає по 4–5 кілець. Виграє той, хто накине на палицю більше кілець.

Рекомендації до гри. Кільце слід кидати однією рукою. Відстань до палиці можна поступово збільшувати. Іноді гру проводять як змагання між командами.

«Хто краще стрибне»

Мета: удосконалювати навички стрибків у довжину поштовхом обох ніг; розвивати спритність.

Хід. Діти по черзі виконують стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг у яму з піском (килимком). За відбитками п'ят вихователь відмічає довжину стрибка кожної дитини. Перемагає той, хто стрибнув на більшу відстань, утримавшись на ногах.

Рекомендації до гри. Гру можна проводити на свіжому повітрі, виконуючи стрибки в довжину з розбігу в яму з піском.

«Вудочка»



Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах; виховувати увагу та кмітливість.

Хід. Діти утворюють коло, повернувшись обличчям до центра, на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь стоїть у центрі кола. Він крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язана торбинка з піском («вудочка») таким чином, щоб вона прослизнула під ногами дітей. Дошкільники стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Спійманим вважають того, кого торкнеться шнур або торбинка. Діти час від часу відпочивають, потім гра повторюється.

Рекомендації до гри. Довжина шнура має бути 2–3 м, вага торбинки з піском 100 г. Гру слід починати на слово «Ловлю!». Шнур подовжується для того, щоб торбинка ковзала під ногами дітей, які стоять у колі.

Діти підстрибують тільки тоді, коли «вудочка» наближається до них.

«Веселка»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати витримку, кмітливість.

Хід. За допомогою лічилки обирається «Веселка», який повертається обличчям до гравців, піднімає руки в сторони (протягом усієї гри «Веселка» залишається на своєму місці). «Веселка» називає який-небудь колір. Гравці знаходять цей колір у себе в одязі або у когонебудь із сусідів (можна триматися за одяг інших) і, торкаючись цього кольору, спокійно проходять під «Веселкою» (під його руками). Якщо у гравця відсутній потрібний колір і немає можливості торкнутися названого кольору, він повинен швидко пробігти під «Веселкою». Якщо «Веселка» квацнув гравця, то він стає новим «Веселкою» і гра продовжується.

«Чижик у клітці»

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах; розвивати спритність, швидкість

Хід. Діти стають у коло і, узявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей — «чижики» — стають у центрі. На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом вихователя, тримаючись за руки, ідуть праворуч або ліворуч і **промовляють:**

*Чижик, чижик, любий чиж,
Як на волю полетиш?
Хоч збирався утекти,
Та лишився в клітці ти.*

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова вихователя «Полетіли з клітки» вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють «клітку», перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки. Коли всі «чижики вилетіли з клітки», на цю роль обирають нових гравців, і гра продовжується.

Рекомендації до гри. Вихователь стежить за тим, щоб «чижики», застосовуючи силу, проривалися з клітки.



«Не боюсь»

Мета: удосконалювати навички стрибків на місці; розвивати спритність і швидкість.

Хід. Діти утворюють коло на відстані витягнутих у сторони рук. Усі разом промовляють: «Не боюсь я холоду, не боюсь морозу!» Вони підстрибують на місці, розводять руки в сторони і зводять їх навхрест. «Мороз», який стоїть у центрі кола, намагається торкнутись тих, у кого руки розведені в сторони. Кого він торкнеться, той стоїть нерухомо і не бере участі у грі. Гра завершується тоді, коли спіймано двоє-трьох дітей.

Рекомендації до гри. Вихователеві слід нагадати дітям, щоб вони стрибали легко на носках, відштовхуючись обома ногами або перестрибували з ноги на ногу (за умовою).

«Піжмурки»

Мета: виховувати увагу, спостережливість, орієнтування у просторі.

Хід. Діти стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук. Усередину кола обирають двох дітей: одній дитині зав'язують хустинкою очі, другій — дають до рук дзвіночок. Дитина із дзвіночком бігає по колу, а «піжмурка» її ловить, слухаючи дзвіночок. Коли «піжмурка» зловить дитину із дзвіночком, то всередину кола обираються інші діти, і гра продовжується.

Рекомендації до гри. Гру можна проводити без дзвіночка. Дитина, яка тікає, іноді плече в долоні. «Піжмурка» запитує: «Де ти?» Дитина, яка тікає, відповідає: «Я тут!» «Піжмурка» за голосом ловить її.

«Снігурі та кіт»



Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах та стрибків у глибину; розвивати спритність.

Хід. З одного боку зали (майданчика) за лінією розставлено стільці, а з протилежного — гімнастичні лави (2–3) або кубики (заввишки 15–20 см). Це — «стріха». «Снігурі» сидять на стільцях. Одна дитина («котик») — стоїть осторонь. **На слова вихователя:**

*Йдуть до нас морози люті,
Снігурі сидять надуті,
Пташенята стриб, стриб, стриб,
Малесенькі диб, диб, диб! — «снігурі» підводяться і починають
стрибати по всій площі.*

Вихователь:

*Їжу по снігу тукають,
Під стріхою спочивають.
«Снігурі» шукають їжу, а потім «летять під стріху» (стають на
лави).*

На слова:

*Пташенята стриб, стриб, стриб,
Малесенькі диб, диб, диб! — діти зістрибують із лав і стрибують
залою (майданчиком).*

На слова:

*Котик підкрадається,
До пташок добирається! — «кіт» нявчить, «снігурі» тікають до
стільців, а «кіт» їх ловить.*

Після цього обирають іншого «кота». Гра повторюється.

Рекомендації до гри. Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти бігали всією залюю (майданчиком) і не «літали» біля стільців. Кого «кіт» торкнеться рукою, той вважається спійманим.

«Не залишайся на підлозі!»



Мета: удосконалювати навички бігу і стрибків у глибину; виховувати увагу; учити орієнтуватися в просторі.

Хід. Діти стоять у різних місцях майданчика (зали), один із них обирається «квачем». По кімнаті розставлені лави, дошки на підвищенні, парканчик, колоди (25 см у діаметрі, заввишки 20–25 см). За командою вихователя «Лови!» «квач» починає ловити тих дітей, які не встигли стати на будь-яке підвищення. Після двох повторень «квач» передає свою позначку іншій дитині, і гра повторюється з новим «квачем».

Рекомендації до гри. Вихователь має стежити за тим, щоб діти зістрибували з підвищень і приземлялися на обидві ноги: легко, на носочки, а не на всю ступню.

«Стрибуни»

Мета: удосконалювати вміння стрибати через скакалку з просуванням уперед; розвивати швидкість і спритність.

Хід. Вихователь об'єднує дітей у три-чотири команди, які стоять паралельно одна до одної на стартовій лінії. Перші в команді тримають у руках скакалку. За 15–20 кроків від них креслять фінішну лінію або ставлять прапорець (кубик). За командою вихователя «Раз, два, три — біжи!» діти, які стоять у колоні першими, починають бігти вперед, перестрибуючи через скакалку. Хто раніше дострибає до фінішної лінії, той отримує очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

«Бій півнів»



Мета: удосконалювати вміння стрибати на одній нозі, розвивати спритність і почуття рівноваги.

Хід. На майданчику вихователь креслить коло діаметром 2–3 м. Дітей він об'єднує у дві команди. У коло стають двоє дітей — одна дитина з однієї команди, друга — з другої. Кожна дитина стоїть на одній нозі, друга зігнута назад і підтримується однойменною рукою. За сигналом вихователя, підстрибуючи на одній нозі, гравці - «півні» намагаються виштовхнути свого суперника з кола плечем.

Гравець, який виштовхне свого суперника, отримує очко. Після цього починає грати нова пара. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Рекомендації до гри. Якщо гравець стане на обидві ноги, то він програв. Підштовхувати суперника можна тільки плечем.

«Скарб»



Мета: вправляти в орієнтуванні в просторі; розвивати спостережливість, увагу.

Матеріал: будь-який невеликий предмет.

Хід. Ця гра може проводитися на ділянці або в приміщенні. Обирається «шукач скарбів», він йде і чекає, поки його не покличуть. Решта дітей ховає який-небудь предмет у віддаленому куточку ділянки, кличе «шукача скарбів» і дає йому приблизно таке завдання: «Підеш прямо, дійдеш до пенька, від нього повернеш праворуч, дійдеш до тинка, потім повернеш ліворуч, пройдеш три кроки прямо і починай шукати, на тому місці знаходиться скарб». «Шукач скарбів» починає шукати, за необхідності йому повторюють опис маршруту. Коли він знаходить «скарб», його вітають, потім обирається новий «шукач скарбів» і гра повторюється.

«Пліт»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших.

Матеріал: музичний супровід — повільна і швидка музика.

Хід. Гравці стоять шеренгами біля чотирьох стін майданчика, узявшись за руки. Починає звучати повільна музика, усі шеренги сходяться у центрі та кланяються одна одній. Потім звучить швидка музика, і всі діти починають танцювати. Щойно музика замовкає, усі учасники повинні повернутися на місця в свої шеренги. Шеренга, яка вишикується першою, виграє.

«Горюдуб»



Мета: виховувати увагу, витримку; учити орієнтуватися в просторі.

Хід. Діти шикуються парами і стають одне за одним. Одна дитина стає на 2–3 кроки попереду всіх на визначеній лінії або накресленому колі. Це — «горюдуб». **Горюдуб:**

*Гори, гори, ясно,
Щоб не погасло.
Раз, два, три,
Остання пара, біжи!*

За командою «Біжи!» діти в останній парі розбігаються вздовж колон (одна дитина з правого, друга — з лівого боку), щоб попереду «горюдуба» взятися за руки.

«Горюдуб» намагається спіймати одного з них, поки вони не з'єднали руки. Кого «горюдуб» спіймає, той стає на його місце. Гра триває, поки всі пари не перебіжать із кінця колони. Пара, яка утворилася, стає попереду, решта — відступає назад. Гра завершується, коли всі діти пробіжать по одному разу.

Рекомендації до гри. Якщо «горюдуб» не спіймає будь-кого з першої пари, він залишається в цій самій ролі. Якщо не зловить жодної дитини з двох пар, то вихователь обирає нового «горюдуба» з останньої пари, яка бігала.



«Відгадай, чий голос»

Мета: виховувати увагу та спостережливість.

Хід. Діти, узявшись за руки, утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу праворуч і говорять:

Дружно, діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни!

Усі разом повертаються і йдуть в протилежний бік.

Потім промовляють:

А як скажем скок, скок, скок,—

Відгадай, чий голосок!

Слова «Скок, скок, скок» проговорює тільки одна дитина, задалегідь призначена вихователем. Коли діти вимовлять усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто сказав:

«Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то ведучим стає дитина, голос якої відгадали, і гра повторюється знову.

Рекомендації до гри. Ведучий не має права розплющувати очі, поки не завершиться вірш.

«Заборонений рух»

Мета: виховувати увагу, кмітливість, швидку орієнтацію.

Хід. Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь також стає з ними в коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив.

Наприклад, не можна поставити руки на пояс.

Вихователь виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників гри помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Потім він продовжує грати. Гра проводиться впродовж 5–6 хвилин, після чого вихователь називає дітей, які не припустилися жодної помилки.

Рекомендації до гри. Вихователь стежить за тим, щоб гравці повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах, як зайчик; промовити скоромовку; відгадати загадку та ін.



«Бережи предмет»

Мета: виховувати спостережливість, кмітливість та швидку реакцію.

Хід. Діти стоять у колі на відстані кроку одне від одного, ноги трохи розставлені, руки за спиною. Біля ніг кожної дитини — кубик або маленький м'ячик. У центрі — ведучий, який переходить з одного місця на інше і намагається захопити будь-який кубик або м'ячик. Діти присідають, захищаючи свій предмет руками. Коли ведучому вдається взяти кубик (м'ячик) у двох-трьох дітей, то призначається новий ведучий, і гра повторюється.

Рекомендації до гри. Спочатку вихователь має призначити на роль ведучого найспритнішу дитину, потім цю роль поступово виконують усі діти. Ті, у кого забрали предмет, роблять крок назад із кола і стоять так, поки не завершиться гра.



«Чий вінок кращий»

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу; виховувати увагу та орієнтування у просторі.

Хід. Діти об'єднані у дві рівні групи. Кожна з них утворює коло. **На слова або пісню вихователя:**

*Візьмемось за руки,
Підемо на луки,
Сплетемо віночок,
Станемо в таночок! —*

діти беруться за руки і йдуть по колу ліворуч. На останні слова зупиняються, піднімають руки.

Вихователь у цей час продовжує:

*Чий найкращий вінок,
Той і піде в танок!*

Після цих слів діти швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вихователь зазначає, у якому колі діти швидко поклали руки на плечі та дотримують форми кола. Ці діти танцюють під будь-яку пісню вихователя, а решта плеще їм у долоні. Гра повторюється.

Рекомендації до гри. Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб усі діти в колі спочатку йшли ліворуч, а під час повторення гри — праворуч, не штовхалися, не наступали на ноги одне одному.



«Не спи, не позіхай!»

Мета: виховувати увагу, кмітливість, швидку реакцію.

Матеріал: довгий мотузок, кінці якого зв'язані між собою.

Хід. Обирається ведучий. Гравці утворюють коло, тримаючи мотузку обома руками зверху. Ведучий ходить по колу, вимовляючи слова: «Не спи, не позіхай, руки швидко прибирай!» і намагається торкнутися рук одного з гравців. Завдання гравців: вчасно прибрати руки, відпустивши мотузку. Під час гри мотузка не повинна падати на землю, адже щойно відходить ведучий, гравець, якого він хотів квацнути, одразу ж бере мотузку. Той, кого ведучий торкнувся, міняється з ним ролями.

«Вусатий сом»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати увагу, швидку реакцію на сигнал.

Хід. На землі вихователь креслить лінію — це «берег», з одного боку «суша», з другого — «вода». За допомогою лічилки обирають ведучого — це «сом». «Сом» живе у воді на відстані 4–5 м від «берега». Решта гравців стоїть там же, але на відстані 1,5–2 м, повернувшись обличчям до «берега», і **вимовляють слова:**

*Під камінням сом не спить,
Сом вусами ворушить.
Рибки, рибки, не чекайте,
Всі на берег впливайте!*

Після цих слів «рибки» тікають від «сома», а він намагається їх зловити. «Сом» не повинен виходити за лінію «берега». Спіймані у «воді» «рибки» залишають гру. Гра повторюється.



«Птахи і зозуля»

Мета: удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

Хід. На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це — «гнізда птахів». Одна дитина — «зозуля», вона стоїть осторонь і не має «гнізда». **На слова вихователя:**

*Птахи у справах полетіли
І гнізда-хатки залишили! —*

діти вибігають із «гнізд» урозтіч. «Зозуля літає» разом із ними.

*З ними зозуленька літає,
Собі хатиноньку шукає!*

На слова:

*Птахи, довго не літайте.
Свої гніздечка відишуйте! —*

діти біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти яке-небудь «гніздо». Дитина, яка залишилася без місця, стає «зозулею».

Рекомендації до гри. Вихователеві необхідно стежити, щоб діти бігали всім майданчиком і не «літали» близько від «гнізд»



«Ми веселі діти»

Мета: удосконалювати навички ритмічної ходьби та бігу; виховувати рішучість та орієнтування в просторі.

Хід. Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина стає всередині кола — «ловець». Діти ходять по колу і **промовляють:**

*Ми маленькі дошкільнята,
Любим бігати й гуляти,
І сміятись, і стрибати,
Ану, спробуй нас догнати.
Раз, два, три — лови!*

На слово «Лови!» діти розбігаються майданчиком (залою), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох дітей (за умовою), гра завершується. На слова вихователя «Усі в коло!» діти шикуються в коло, і гра продовжується з іншим «ловцем».

Рекомендації до гри. Зловленим вважається той, кого торкнувся рукою «ловець». Спіймана дитина не може бути «ловцем». Якщо «ловець» тривалий час не може нікого спіймати, його замінюють іншим. Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу на одному кінці майданчика і разом із вихователем кажуть: «Ми веселі дошкільнята!». Після слова «Лови!» діти перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Вихователь регулює біг із відпочинком для того, щоб не стомити дітей.

«Чия ланка швидше збереться»



Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати увагу, пам'ять, організованість.

Хід. Діти шикуються у дві колони напроти вихователя. На умовний сигнал (свисток, змах прапорцем) або команду «Кроком руш!» діти ходять колонами одне за одним або в своїй колоні перешиковуються у пари і ходять парами. На команду «Усі розійшлись!» вони розбігаються майданчиком (залою). На команду вихователя «Стій!» усі зупиняються і заплющують очі. **Вихователь:** (змінюючи місце).

Раз, два, три, швидко шикуйтесь у колони біля мене!

Виграє ланка (колона), яка швидше збереться. Гра повторюється.

Рекомендації до гри. Після кількох повторень гри можна ускладнити, об'єднавши дітей у 3–4 підгрупи. Кожна група шикуються в колону по одному перед прапорцем свого кольору. За сигналом вихователя (свисток, удар у бубон) діти починають ходити та бігати майданчиком (залою). Після команди «На місця!» діти повертаються до свого прапорця і стають біля нього в колону. Вихователь називає, яка підгрупа швидше повернулась і вишикувалась у колону. Після 2–3 повторень вихователь дає команду «Стій!» Діти зупиняються і заплющують очі, а вихователь у цей час змінює місця прапорців. Після команди «На місця!» діти розплющують очі та поспішають стати в колону проти свого прапорця. Виграють ті, хто першим став у колону.



«Море хвилюється»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати почуття рівноваги, витривалість.

Хід. Діти утворюють коло, одна дитина (ведучий) посередині. Діти ходять по колу в різному напрямку: праворуч або ліворуч та бігають. Дитина всередині кола промовляє:

*Море хвилюється раз,
Море хвилюється два,
Море хвилюється три!*

Морська фігура на місці замри!

Діти раптово зупиняються і кожний із них зображує той чи інший придуманий рух. Ведучий обирає те, що йому найбільше сподобалось. Діти міняються місцями. Гра повторюється.

Рекомендації до гри. Діти можуть бігати, стрибати всім майданчиком (залою), а на сигнал ведучого набувають певну позу. Вихователь стежить, щоб вони не стояли тривалий час у нерухомій позі, особливо зігнуті або на одній нозі.



«Каруселі»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати ритмічність рухів і спритність.

Хід. Посередині майданчика (зали) вихователь кладе на землю зв'язаний у вигляді кола шнур. Це «карусель». Діти граються, ходять, бігають, підстрибують, танцюють. **На сигнал вихователя «На каруселі!»** діти піднімають шнур із землі та починають ритмічно ходити по колу, **промовляючи:**

**Карусель спочатку тихо
Завертілась нам на втіху.
Потім все пішло кругом —
І бігом, бігом, бігом!**

Після слів «Бігом, бігом, бігом!» діти починають бігти. Коли вихователь дасть команду «Кругом!», вони на ходу швидко беруть шнур другою рукою і біжать у протилежний бік.

Вихователь:

***Тихше, тихше, не спішіть,
Каруселі зупиніть!
Раз-два, раз-два,
Вже закінчилася гра!***

Рух «каруселі» поступово вповільнюється, а після останніх слів діти зупиняються. Вони разом кладуть шнур на землю і розбігаються майданчиком (залою). Гра повторюється.

Рекомендації до гри. Вихователеві необхідно стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно та легко бігали. Після кількох повторень гри дітей можна об'єднати у три-чотири підгрупи, а замість шнура покласти в різних місцях майданчика (зали) 3–4 обручі (маленькі каруселі). Діти беруться за обручі, як за шнур.



«Квач»

Мета: удосконалювати навички швидкого бігу; розвивати швидкість і спритність.

Хід. Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика.

Вихователь: *Квачик, квачик, раз, два, три,
Швидше ти дітей лови!*

«Квач» намагається когось догнати (квачнути). Той, кого він квацнув, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

Рекомендації до гри. Спійманим вважається той, кого «квач» квацнув, він відходить убік. Якщо «квач» протягом 30–40 с не може нікого квацнути, то необхідно призначити іншу дитину.



«Хто перший»

Мета: удосконалювати навички швидкого бігу; розвивати швидкість і спритність.

Хід. На одному боці зали (майданчика) на стільцях кладуть 4–5 прапорці. На протилежному — стоять п'ятеро дітей, які вишикувані у шеренгу проти стільців. За командою вихователя «Раз, два, три — біжи!» діти біжать до свого прапорця, беруть його і піднімають, потім кладуть на місце. Виграє той, хто першим підняв прапорець. Потім діти повертаються на свої місця, виходить інша підгрупа. Гра завершується, якщо в ній візьмуть участь усі діти.

Рекомендації до гри. Відстань від стартової лінії до прапорців на майданчику слід установити в межах 15–20 м. Замість прапорців на стільці можна покласти кубики, брязкальця тощо.



«Мишоловка»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати витриманість, кмітливість, чесність.

Хід. Вихователь об'єднує дітей у дві неоднакові підгрупи. Менша утворює коло — «мишоловку», а більша, яка зображає «мишей», розміщується за колом. Діти, які зображують «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за умовою). **Діти:**

*Як ці миші надоїли,
Все погризли, все поїли,
236 745 ігор для дошкільників
Бережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!
Мишоловку ми поставим,
Переловимо всіх вас.*

На останні слова діти зупиняються і піднімають зчеплені руки. «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігати з неї. На слово вихователя «Хлоп!» діти швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Дітей, які не встигли вибігти з кола, вважають спійманими, і вони стають у коло. Коли «миші» будуть спіймані, гру починають знову. Для «мишоловки» обирають дітей, які зображували «мишей».

Рекомендації до гри. Вихователь стежить за тим, щоб «миші» перебігають тільки через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлазити під закриту «мишоловку» (опущені руки) або розривати коло.

«Два морози»



Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати витримку, сміливість, кмітливість.

Хід. На двох протилежних боках майданчика (зали) накреслити лінії. Це два «будиночки», відстань між якими — 8–15 м. Усі діти, крім двох виділених «морозів», які стоять посередині майданчика, перебувають в одному з «будиночків». За сигналом вихователя «морози» голосно промовляють:

*Ми два братці молоді,
Два морози удалі.
Я Мороз — Червоний ніс,
Я Мороз — Синій ніс!
Хто з вас не боїться
В путь-дорогу пуститься?*

Діти:

*Не боїмося ми погроз,
Не страшний ти нам, Мороз!*

Після цього діти сміливо перебігають до протилежного «будиночка», а «морози» намагаються спіймати їх. «Мороз» «заморожує» тих, хто бігають, торкаючись їх рукою. «Заморожені» зупиняються на місці до наступного перебігання. «Морози» знову виходять на середину, повертаються обличчям до дітей, які стоять на другій лінії, пропонують «у путь-дорогу пуститься». Діти відповідають хором і швидко біжать виручати своїх товаришів, подають їм руку й разом перебігають до першого «будиночка», а «морози» їх не пускають. Після 2–3 перебіжок призначаються нові «морози», гра повторюється.



«Карасі та щука»

Мета: удосконалювати навички бігу; розвивати швидкість і спритність.

Хід. На протилежних боках майданчика вихователь креслить дві «затоки», де живуть «карасі». Відстань між «затоками» 15–20 м. «Щука» стає посередині майданчика — «річки». Усі діти — «карасі» — стають у шеренгу на одному кінці майданчика.

*Уставку живе рибина:
Гострі зуби, сіра спина.
Полювати вийшла злюка —
Люта та підступна щука!*

За командою вихователя «Раз, два, три! Карасику, пливи!» усі «карасі» «перепливають» (біжать) у другу «затоку», а «щука» їх ловить. **Вихователь:**

*Гей, карасики, тікайте,
Її у рот не потрапляйте!*

Повторюючи гру, обирають іншу «щуку».

Рекомендації до гри. «Щука» ловить карасів тільки в «річці», у «затоці» вона не має права ловити. Вихователеві необхідно регулювати біг відпочинком. Спіймані діти не можуть бути «щукою».



«Хитра лисиця»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати спостережливість та витримку.

Хід. Діти стоять у колі пліч-о-пліч, заклавши руки за спину. Вихователь проходить за колом і непомітно торкається кого-небудь із них. Дитина, якої торкнувся вихователь, стає «хитрою лисицею». Вихователь пропонує кому-небудь із дітей уважно подивитися на своїх товаришів, пошукати очима «хитру лисицю». Якщо дитина відразу не знайде, діти всі разом **запитують: «Хитра лисице, де ти?»** І пильно стежать за обличчям кожного, и не викаже себе «хитра лисиця». Після трьох запитань лисиця відповідає: «Я тут!» і вбігає в коло, а діти швидко розбігаються, «Лисиця» їх ловить (торкається рукою). Коли буде спіймано 2–3 дітей, гра завершується.

Рекомендації до гри. Якщо «лисиця» викаже себе раніше, ніж її запитують, діти обирають іншу «лисицю».



«Шпаки»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати увагу; учити швидко орієнтуватися в просторі.

Хід. На одному боці майданчика накреслені кружечки (діаметр 1 м) — «шпаківня» Усі діти — «шпаки», кількість їх непарна, тобто на одну дитину більше, ніж накреслено кружечків, а у «шпаківню» може «залітати» тільки двоє «шпаків». **Вихователь:**

*Навесні пташки чарівні
Оселились у шпаківні.
Пір'ячком виблискують,
Пісеньки висвистують!*

На слова вихователя «Шпаки летять!» діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком урозтіч. На слова «Шпаки прилетіли!» вони біжать до «шпаківень».

Уважається, що дитина, яка спізнилася зайняти місце в «шпаківні», програє. Коли всі діти стануть у кружечки, **вихователь говорить:** «*Шпаки полетіли*». Діти знову бігають, а за сигналом займають місце у будь-якому кружечку. Програє той, хто спізнився. Гра повторюється кілька разів.

Рекомендації до гри. Якщо дітей у групі парна кількість, то у грі бере участь вихователь. Йому необхідно нагадувати дітям, щоб вони бігали якнайдалі від «шпаківень»

«Ведмідь і бджоли»

Мета: удосконалювати навички підлізати під шнур і лазити по гімнастичній стінці; виховувати увагу, кмітливість.

Хід. Вихователь об'єднує дітей у дві нерівні підгрупи. Менша підгрупа (приблизно одна третина) — «ведмеді», решта — «бджоли». «Бджоли» розміщуються недалеко від гімнастичної стінки, перед натягнутим шнуром — «вуликом». Частина «бджіл» вилазить на гімнастичну стінку. На відстані 3–5 м від гімнастичної стінки накреслено коло — «ліс», де живуть «ведмеді в барлозі». На протилежному боці — «поле, луки». На слова вихователя:

*Бджоли вулик залишають,
В луг квітучий поспішають! —*

«бджоли» злазять із гімнастичної стінки, решта підлазять під натягнутий шнур (на висоті 50–60 см). **На слова:**

*Полетіли по медок,
Полетіли до квіток! —*

«бджоли» летять на «луки», у «поле», тобто за визначену лінію.

Вихователь: (звертаючись до «ведмедів»)

*А ведмеді у садок
В вулик лізуть по медок.*

«Ведмеді» вилазять зі свого «барлога», йдуть до «вулика» і вилазять на гімнастичну стінку (на висоту 1,5–2 м). На слова вихователя «Бджоли!» «ведмеді» поспішають до свого «барлога», а «бджоли» із дзиччанням повертаються. Одна група «бджіл» на гімнастичній стінці відганяє «ведмедів», а друга вилазить на стінку. Під час повторення гри діти міняються ролями. Вихователь називає найспритніших дітей, які швидко і правильно вилазили на гімнастичну стінку і злазили з неї, швидко бігали.

Рекомендації до гри. «Бджолам» слід не ловити «ведмедів», а тільки торкатися їх. Ужалені «ведмеді» залишаються у «барлозі». Слід уважно стежити за дітьми, які вилазять і злазять із гімнастичної стінки. Дітям забороняється зістрибувати зі щаблів стінки.



«Хто швидше добіжить до прапорця»

Мета: удосконалювати навички бігу й підлізання під дугу; розвивати швидкість і спритність.

Хід. Вихователь об'єднує дітей у три-чотири колони — команди (з однаковою кількістю дітей). Вони стають проти стільців, де покладено по прапорцю. Стільці поставлено на відстані 6–10 м від стартової лінії. На шляху до прапорців поставлено дуги. За командою вихователя «Раз, два, три — біжи!» діти, які стоять першими в колонах, підлазять під дугою, підбігають до прапорців, піднімають їх угору, потім кладуть на місце і повертаються в кінець колони. На наступну команду «Біжи!» біжать другі, треті, четверті тощо. Гра завершується, коли в ній візьмуть участь усі діти.

Рекомендації до гри. Дітям можна бігти зі стартової лінії лише після команди «Біжи!» Після кількох повторень можна замість варто дуг поставити обручі, що прив'язані до стояків або стільців. Діти пролізають в обруч.



«Курочка і горошинки»

Мета: удосконалювати навички бігу та підлізання; розвивати швидкість і спритність.

Хід. Вихователь за допомогою лічилки обирає двох «курочок» і трьох-чотирьох «горошинок». Решта дітей утворюють коло, узявшись за руки. На сигнал вихователя «Горошинки покотились!» «горошинки» розбігаються, забігають у коло, підлізаючи під руки дітей, і вільно вибігають із нього. «Курчата» намагаються спіймати «горошинки». Гра завершується, коли переловлені всі «горошинки». Її повторюють уже з новими «курочками» і «горошинками».

Рекомендації до гри. Дітям у колі не можна затримувати «горошинки» і «курочки», коли вони біжать. Якщо «курочка» тривалий час не може спіймати «горошинку», то гру припиняють.



«Мисливці та зайці»

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах і метання в ціль; розвивати спритність, швидкість та вправляти в орієнтуванні в просторі.

Хід. Вихователь за допомогою лічилки обирає одного або двох «мисливців», які стають з одного боку майданчика, решта дітей — «зайці». Вони сидять у своїх «нірках», розташованих із протилежного боку майданчика. «Мисливці» обходять майданчик і удають, що шукають «зайців», потім повертаються на свої місця, ховаються за «деревами» (стільцями). **На слова вихователя:**

*Зайці весело стрибають,
На мисливців не чекають,
Плиг - скок, плиг - скок,
У зелений у лісок! —*

«зайці» виходять на майданчик і стрибають. **На слова:**

*Та мисливці вже ідуть,
І рушниці всі несуть! —*

«зайці» тікають до своїх «нірок», один із «мисливців» цілиться м'ячем їм під ноги і в кого влучить, того забирає із собою. «Зайці» знову виходять у «ліс» і «мисливець» ще раз полює на них, але кидає м'яч другою рукою. При повторенні гри обирають нових «мисливців».

Рекомендації до гри. Вихователеві слід стежити за тим, щоб «мисливець» кидав м'яч як правою, так і лівою рукою. «Мисливці» кидають м'яч тільки під ноги «зайцям». М'яч піднімає той, хто його кинув.



«Цілься краще»

Мета: удосконалювати навички метання в ціль; розвивати окомір і спритність.

Хід. Вихователь перешиковує дітей у три колони (команди). На відстані 3–3,5 м перед кожною командою кладе на землю обруч. Діти по черзі кидають торбинки з піском (правою і лівою рукою), намагаючись влучити в обруч. Якщо дитина влучить у ціль, то її команді зараховується очко. Перемагає команда, у якій діти наберуть найбільшу кількість очок.

Рекомендації до гри. Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти набували правильного вихідного положення, кидали мішечки з піском з-за спини через плече правою і лівою рукою.



«Серсо»

Мета: удосконалювати навички метання в ціль; розвивати окомір і спритність.

Хід. Діти шикуються на майданчику в дві рівні шеренги, одна проти одної. Відстань між шеренгами — 3–4 м. У кожної дитини в руках серсо. За умовним сигналом діти з першої шеренги кидають кільця другій шерензі. Друга шеренга ловить кільця. Коли всі кільця накинуто, підраховують спіймані кільця. Після цього діти міняються ролями, друга шеренга кидає, а перша ловить. Виграє шеренга, яка більше спіймала кілець.

Рекомендації до гри. Під час кидання кільця вихователь стежить за тим, щоб діти тримали паличку правою рукою за держальце, тонкий кінець її — трохи косо донизу ліворуч. Кільце необхідно тримати в лівій руці двома пальцями. Діти надівають кільце на кінець палички, потім піднімають руки вгору, натягуючи лівою рукою кільце, поки паличка трохи не зігнеться, і пускають кільце. Діти кидають кільця вперед таким чином, щоб вони в повітрі не крутилися, а падали на землю.