

Домашняя «Спортландия»



Картотека подвижных игр для воспитанников
старшей группы.

Подвижные игры с прыжками.

«Не оставайся на полу»

Цель: учить детей, запрыгивать на возвышенность без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только взрослый произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, можно использовать музыкальный сигнал.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры: дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Перепрыгни через ручеёк»

Цель: учить детей перепрыгивать через «ручeёк» шириной от 10-40см. делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.

Ход игры:

Выкладываются «ручeйки» разной ширины. Детям предлагается перепрыгнуть через ручeёк, сначала там, где он узкий, затем там где он шире и т.д. Отмечается тот, сумел перепрыгнуть в самом широком месте.

Подвижные игры с метанием

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры: на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры: подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Серсо».

Цель: учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

Ход игры: играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Подвижные игры на улице.

«Брось мяч»

Цель: учить детей бросать мяч в цель, , развивать ловкость, глазомер.

На расстоянии 3 м от воспитанника устанавливается обруч.

Ребенок бросает мяч, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко.

Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

«Дорожка препятствий»

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии- 1 м один от другого),

перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.