

## Домашняя «Спортландия»



Картотека подвижных игр для воспитанников  
Подготовительной группы.

### Подвижная игра с прыжками

#### «Не попадись»

**Задачи:** учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

**Ход игры:** Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

**Варианты:** дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

### Игры на улице с элементами соревнований

#### «Кто скорее докатит обруч да флажка»

**Задачи:** учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

**Ход игры:** играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палочкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

**Варианты:** подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

### «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

**Задачи:** учить детей бросать мяч в цель в горизонтальном направлении двумя руками от груди.

**Ход игры:** дети становятся в 2 колонны напротив баскетбольных щитов на расстоянии 1,5-2 м. (Броски мяча в корзину 2-мя руками от груди).

### «Рыбки»

**Цель:** учить детей двигаться по площадке враспынную, стараясь наступить на рыбку другого ребёнка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстроты движений.

**Ход игры:** соревнуются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1 м. дети заправляют конец нитки, сзади на пояс так, чтобы рыбка свободно касалась пол – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в тоже время не давать поймать свою. Чью рыбку поймали выходит из игры.

**Усложнение:** ввести бег.

## Подвижные игры с метанием

### «Кто самый меткий?»

**Задачи:** учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

**Ход игры:** дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

**Варианты:** можно увеличить расстояние 3,5 м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.

### «Игра в номера»

**Задачи:** упражнять в ловле и бросании мяча. Учить действовать по словесному сигналу. Развивать быстроту реакции.

**Ход игры:** Игроков шестеро, но может быть и больше. Для игры все участники становятся в круг. Каждому игроку присваивается номер. Ведущий бросает мяч вверх и одновременно выкрикивает какой-либо номер. Игрок, чей номер был назван, должен успеть поймать мяч, пока он не коснулся земли. Если он поймал мяч, то ведущий опять выкрикивает номер. А если игрок не сделал этого, то сам становится ведущим. Выигрывает тот, кто пропустил меньше мячей.

Подвижные игры на ориентировку в пространстве, на внимание.

### **«Кто правильно назовет»**

**Цель:** стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами.

**Ход игры:** В игре ребенок показывает правую руку и называет, что находится справа, а затем ему предлагают закрыть глаза, повернуться на одном месте несколько раз. Затем открыть глаза, опять показать правую руку и назвать то, что находится справа от него. Таким образом, проводится работа и с левой рукой.

### **«Скок-перескок»**

**Цель:** развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног.

**Оборудование:** мел

**Содержание:** На игровой площадке чертят круг диаметром 15- 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30- 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий. Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.