***Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста***

**«Космос»**

**Игры с бегом.**

**"Перебежки по луне"**

ХОД ИГРЫ:

Пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше.

Пробежать по краям площадки или по ровной дорожке, высоко поднимая колени.

Пробежать, забрасывая ноги назад, стараясь коснуться пятками ягодиц.

Пробегать, перешагивая на бегу линии, начерченные на земле на расстоянии 1,5—2 м.

Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю или приподнятые на высоту 15—20 см.

**«Перебежки марсиан»**

ХОД ИГРЫ:

Дети становится на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. На середине, между двумя линиями, находится ловишка-марсианин. После слов: «Раз, два, три — беги!»— дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем бегущий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных детей и выбирается новый ловишка - марсианин.

**«Летящая комета»**

ХОД ИГРЫ:

Игра проходит, так же как и предыдущие, но ловишка должен осалить убегающих мягким мячом.

**«Подвижная цель»**

ХОД ИГРЫ:

В этой игре нельзя ловить того ребенка, который успел присесть.

**«Космонавты на одной ноге»**

ХОД ИГРЫ:

Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками.

**«Звездный городок»**

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся по кругу по двое, у каждой пары в руках карточка с изображением города. Расстояние между парами 1—2 шага. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди пары, которая поднимет карточку с изображением города (пару выбирает педагог). Если он успел вбежать в круг и встать, пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребенок, который оказался третьим с края. Если догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

**В этой игре надо придерживаться таких правил:** бегать только по кругу, не пересекая его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру. Если игроков мало, то можно встать не парами, а по одному. Тогда лишним будет не третий, а второй.

**«Путешествие по галактике»**

ХОД ИГРЫ:

1. Прыгать, продвигаясь вперед, перепрыгивая при этом через линию длиной 4—5 м на одной ноге (направой и левой поочередно).

2. Прыгать, продвигаясь вперед (на расстояние 5—6 м), с зажатым между ног предметом (мешочком с песком, с колечком, с деревянным бруском и т. п.)

3. Перепрыгивать на двух ногах через рейки, установленные на деревянных чурбачках высотой 30—25 см (расстояние между рейками 1 м).

4. Прыгать на одной (правой, левой) ноге.

5. Кто дальше? Слегка разбежаться, вскочить на бревно и спрыгнуть с него на другую сторону.

6. От бревна спрыгнуть в кружок, нарисованный на земле. Можно прыгать в несколько кружков, нарисованных на разном расстоянии от бревна.

7. Перепрыгнуть через бревно, опираясь руками.

8. Прыгать, на двух ногах, продвигаясь вперед, по бревну диаметром 20—30 см.

9. Прыгать по бревну, лежащему на земле, на одной ноге,

продвигаясь вперед. Носок ноги при этом слегка поворачивать внутрь.

**Игры-эстафеты с бегом**

**«Веселые космические соревнования»**

ХОД ИГРЫ:

Играющие дети становятся в несколько колонн у общей черты на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих детей. Каждой команды есть название космического корабля и эмблема с его изображением, которая надета на капитана команды. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м (расстояние между линиями 20—25 см). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70—80 см «кратеры», и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя капитаны бегут по дорожкам, перепрыгивают «кратеры», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на пол. После этого они быстро возвращаются, надевают эмблему на следующего участника команды и становятся в конец своей колонны. Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задание, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись.

**«Собёрем космический мусор»**

ХОД ИГРЫ:

Дети делятся на 2 команды с равным количеством человек за линией на одной стороне площадки. У детей в руках пустые ведерки разного цвета, а на полу небольшие мячи (кубики) такого же цвета, как и ведёрки.

По сигналу воспитателя дети собирают мячи (кубики) в своё ведёрко в соответствии с его цветом.

Усложнение:

-передвигаться только гигантскими шагами;

-передвигаться только прыжками на 2-х ногах.

**«Соберем урожай для космонавтов»**

ХОД ИГРЫ:

Дети строятся в 2 колонны за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки начерчена вторая линия. Первые игроки каждой команды держат в руках тележку, сбоку от них в корзинке лежат муляжи овощей. По сигналу воспитателя первый игрок должен быстро положить на тачку муляж овоща и отвезти его за линию другой стороне площадки и положить его в «космический корабль», затем быстро вернуться обратно, передать тележку другому ребёнку и стать в конец колонны. То же самое повторяют другие играющие до тех пор, пока все муляжи не будут перевезены за линию. Выигрывает та команда, последний игрок которой первым прибежит с пустой тележкой к линии старта.

Игру можно усложнить, поставив на пути какие-либо препятствия, которые дети должны обегать, перевозя муляжи овощей.

**Эстафета парами**

**«Космическая эстафета»**

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На площадке расставлены предметы (кубы, кирпичики, кегли). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, дети бегут между предметам, обегают фишки и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и во время бега не разъединят руки.

**«Быстрые юпитеры»**

ХОД ИГРЫ:

Бегают по 2—3 детей наперегонки. В каждой паре или тройке дети примерно одинаковой физической подготовленности. Длина дорожки до 30 м. Можно пробегать это расстояние, перепрыгивая через короткую скакалку.

**«Быстрые и меткие космонавты»**

ХОД ИГРЫ:

Вариант 1

2—4 ребенка бегут, наперегонки высоко поднимая колено, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м). После этого дети должны быстро вернуться на линию старта боковым галопом. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг, правильно выполнил задание и быстрее вернулся на место.

Вариант 2

Стоя на расстоянии 1—2 м от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м, перебросить через нее мяч и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м и 3 м.

**«Свидание с кометой»**

ХОД ИГРЫ:

На площадке устанавливается полоса препятствий: из 3-х ворот они ставятся (тоннелем); 4—5 обручей ; каната. Дети по очереди друг за другом пробегают от стартовой черты до первого препятствия, проползают под воротиками, затем добегают до второго, впрыгивают в обручи, добегают до 3-го препятствия (каната) перепрыгивают с одного края на другой, добегают до линии финиша дотрагиваются до «кометы» рукой. Кто первый выполнил задание тот и выиграл.

**«Считай космические шаги»**

ХОД ИГРЫ:

Дети собираются на одной стороне площадки. Задание выполняется парами, предлагается перебежать на другую сторону площадки, совершая меньшее (большее) количество шагов: высоко поднимая колено, боковой галоп, спиной вперед и другие виды шага.

**«Бег по лунной поверхности»**

ХОД ИГРЫ:

На площадке выкладываются «кубы – кратеры» (высотой 20 см). Играющие по очереди пробегают, перешагивая барьеры.

Усложнение: пробежать через барьеры как можно скорее; перепрыгнуть их.

**«Космическое троеборье»**

ХОД ИГРЫ:

Дети выполняют следующие задания, разделившись на команды:

Приняв исходное положение сидя, разбежаться и перепрыгнуть через невысокий куб или «канавку», сделанную из 2-х веревок; добежать до дуги, подлезть под нее на четвереньках; боком; пробежать дальше, перешагивая из обруча в обруч (4), разложенные на полу, и как можно скорее добежать до финиша. Кто быстрее всех выполнит все три задания, тот самый лучший троеборец!

**«Тропинка ловкости»**

ХОД ИГРЫ:

Дети парами пробегают по дорожке 15—20 метров, наступая на следы космических пришельцев, нарисованные на поверхности пола или наоборот, пробегают по тропинке, стараясь не наступать на следы пришельцев.

**«Возвращение в луноход»**

ХОД ИГРЫ:

Дети делятся на 2 команды на одной стороне площадки. На другой стороне площадки стоят «луноходы» (2 больших обруча). Командам предлагается перепрыгнуть через несколько «кратеров», выложенных из 2-х веревок; проползти по гимнастической скамейке; ходьба с «камня на камень» (используются невысокие кубы). Выигрывает та команда, которая первая соберется в «луноходе», то есть в обруче.

**«Разминка для космонавта»**

ХОД ИГРЫ:

Медленно, трусцой вместе с педагогом дети пробегают 2-4 отрезка по 60-150 метров. В перерывах между бегом надо не останавливаться, а ходить свободным шагом. Такие тренировки-пробежки позволяют постепенно подготовить детей к непрерывному бегу от 400 до 1000 м, а на седьмом году жизни и 1500 м. Упражняться в беге трусцой необходимо каждый день.

**«Космический полет»**

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в шеренгу на одной стороне площадке – это планета Земля. Каждый ребенок – космический корабль. Все дети прыгают с ноги на ногу, «перелетают» на другую планету. «Метеорит» ведущий бросает в эти корабли мягким мячом.