**Картотека**

**подвижных игр**

**для прогулки**

**старшая группа**

**«Бездомный заяц»**

**Цель:** быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

**«Жмурки»**

**Цель:** учить внимательно слушать текст.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят его на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- Кот, кот, на чём стоишь?

- На квашне (деревянная посуда для замешивания текста).

- Что в квашне?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой. *Игра проводится на ограниченной территории.*

**«Зайцы и волк»**

**Цель:** учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих назначают «волком», остальные изображают «зайцев». На одной стороне площадки «зайцы» отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры «зайцы» стоят на своих местах. «Волк» находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зелёный на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идёт ли волк». «Зайцы» выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках «волка». Воспитатель произносит слово: "Волк", «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать, коснуться. «Зайцы» убегают каждый на своё место, где «волк» их уже не может настигнуть. Пойманных «зайцев» «волк» отводит себе в овраг. После того, как «волк» поймает 2 – 3 зайцев, выбирается другой «волк».

**«Замри»**

**Цель:** учить понимать схематическое изображение позы человека.

Ход игры: Все должны передвигаться по площадке, а по команде ведущего «Раз, два, три, замри» остановиться. Произнося эти слова, воспитатель показывает детям одну из карточек со схематическим изображением позы человека. Ребята должны замереть в той же позе. Тот, кто примет неправильную позу, выбывает из игры.

**«К названному дереву беги»**

**Цель:** тренировать в быстром нахождении названного дерева.

Ход игры: Выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебегать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

**«Кот и мыши»**

**Цель:** учить ориентироваться в пространстве, действовать после сигнала.

Ход игры: Дети – «мыши» сидят в норках. В другой стороне сидит «кот». «Кот» засыпает, и только тогда «мыши» разбегаются по участку. Но «кот» просыпается и начинает ловить «мышей». Они бегут в норки и занимают свои места.

**«Кто быстрее до флажка?»**

**Цели:** учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия; развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Ход игры: *1 вариант*. 4 – 5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12 – 15 м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4 – 5 детей.

*2 вариант.* Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

**«Лиса в курятнике»**

**Цель:** учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Всё остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зёрна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит её в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух – трёх «кур».

**«Ловишки»**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

**«Лохматый пёс»**

**Цель:** учить двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.

Ход игры: Ребёнок изображает собаку, он сидит на скамейке в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце площадки за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, произносят текст:

«Вот лежит лохматый пёс, в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?».

«Собака» просыпается, встаёт и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передаётся другому ребёнку. Игра повторяется.

**«Лягушки»**

**Цель:** учить сопоставлять движения со словами.

Ход игры: дети делятся на две группы. Одна из них – «кочки на болоте», другая – «лягушки». «Кочки» стоят большим кругом. За каждой «кочкой» спряталась «лягушка». Одна «лягушка» (водящий) стоит в середине круга, у неё нет своего домика. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки». Все дети скачут внутри круга и говорят «ква-ква-ква». Дети («кочки») говорят: «Вот из лужицы на кочку, да за мошкою вприскочку». После этих слов все «лягушки» и водящий прячутся за «кочки». Тот, кому не хватило «кочки», становится водящим. Он говорит: «Есть им больше неохота, прыг опять в своё болото». «Лягушки» снова прыгают внутрь круга, и игра начинается сначала.

**«Найди свой домик»**

**Цели:** находить свой домик, бегать, не задевая друг друга; действия выполнять по сигналу воспитателя.

Ход игры: Пришла весна. Скоро прилетят птицы. Дети развешивают скворечники для прилетающих птиц. Вместе с детьми рассмотреть скворечники с окошечками разной формы. Раздать детям маски перелётных птиц и карточки с геометрическими фигурами, соответствующие формам окошек скворечников. Дети «летают» по площадке, по сигналу воспитателя, дети находят свои «домики»: те, у кого в руках круг, бегут к кругу, у кого квадрат, - к квадрату и т. д.

Игра повторяется несколько раз. Воспитатель меняет местами скворечники, а дети обмениваются карточками с геометрическими фигурами.

**«Найди свой цвет»**

**Цель:** искать свой цвет по сигналу воспитателя.

Ход игры: дети получают флажки трёх – четырёх цветов: красного, синего и жёлтого и зелёного цвета и группируются по 4 – 6 человек в разных углах площадки. По площадке воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый, зелёный). По сигналу воспитателя: "Идите гулять" дети расходятся по площадке. По слову воспитателя: "Найди свой цвет" дети собираются возле флага соответствующего цвета. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

**«Найди себе пару»**

**Цель:** учить быстро двигаться по сигналу, меняя направление движения.

Ход игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель даёт каждому по одному цветному флажку (платочку). По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки (платочки) одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки (платочки), делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечётное число детей, один должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

**«Не попадись!»**

**Цели:** учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: *Вариант № 1.* Чертится круг или кладётся шнур в форме круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становиться внутри круга в любом месте. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие возвращаются за линию. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 30 – 40 секунд воспитатель прекращает игру и считает пойманных. Затем выбирается новый водящий их тех детей, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

*Вариант № 2.* До начала игры дети договариваются, как перепрыгивать черту или шнур: на двух ногах, на одной правой или на одной левой ноге. Тот, кто прыгнет иначе, считается проигравшим и выбывает из игры вместе с пойманными.

**«Овощи»**

**Цель:** развить координацию слов с движениями, работать над темпом и ритмом речи.

Ход игры: Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга — водящий с завязанными глазами.

Как-то вечером на грядке Репа, свёкла, редька, лук

Поиграть решили в прятки, но сначала встали в круг.

Рассчитались чётко тут же: *(Останавливаются, крутят водящего)*

Раз, два, три, четыре, пять. Прячься лучше, прячься глубже,

Ну а ты иди искать. *(Разбегаются, приседают, водящий ищет)*

**«Огуречик, огуречик»**

**Цели:** учить быстро выполнять действия по сигналу; улучшать координацию движений.

Ход игры: На одной стороне площадки – ловишка, на другой стороне – остальные дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Ловишка говорит: Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живёт,

Тебе хвостик отгрызёт.

Дети бегут за условную черту, а ловишка их догоняет. Текст произносится в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

**«Охотник и зайцы»**

**Цель:** учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в обручах по 2 – 3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: "Выбежали на полянку «зайцы»". «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По слову: "охотник", «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

**«Песенка стрекозы»**

**Цель:** развитие ритмичной, выразительной речи и координации движений.

Ход игры: дети становятся в круг, произносят хором стихотворение, сопровождая слова движениями:

Мы летали, мы летали, устали не знали, *(плавно взмахивают руками.)*

Сели посидели, опять полетели. *(опускаются на одно колено.)*

Мы подруг себе наши, весело нам было. *(плавные взмахи руками.)*

Хоровод кругом вели, солнышко светило. *(водят хоровод.)*

**«Поймай мяч»**

**Цели:** продолжать закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча двумя руками; воспитывать внимание и ловкость.

Ход игры: Дети стоят на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Один бросает мяч другому, а тот возвращает его. В это время Взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы дети успевали поймать мяч и бросить его не спеша. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между детьми можно увеличивать. Взрослый следит, чтобы дети хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

**«Посадка овощей»**

**Цели:** закрепление названия овощей; умение работать друг за другом.

Ход игры: Играющие делятся на 2 – 3 команды и выстраиваются в колонны по одному. На противоположном конце площадки чертят 5 кружков. Первым игрокам вручаются по мешочку с овощами. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружочки, и передают пустой мешочек вторым игрокам. Они бегут, собирают овощи и передают мешочек с овощами третьим игрокам и т.д.

**«Пробеги тихо»**

**Цель:** учить бесшумно двигаться.

Ход игры: дети делятся на группы из 4 – 5 человек. Выбирается водящий, который становится в середине зала. По сигналу одна группа бежит мимо водящего. Дети должны бежать бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит: «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону; если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. Так бегут поочерёдно все группы. Выигрывает та группа, которую не услышал водящий.

**«Птицы и дождь»**

**Цель:** Развивать умение влезать и слезать с «лазалок» разными способами.

Ход игры: На площадке, не далеко от «лазалок» бегают дети – это птицы. Воспитатель говорит: «Дождь пошёл, буря налетела». Птицы спешат укрыться на дереве («лазалки»). «Солнце выглянуло, дождь прошёл». Дети слезают и бегают по площадке.

**«Птички в гнёздышках»**

**Цели:** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Ход игры: С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

**«Пчёлки и ласточка» (русская народная)**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту движения.

Ход игры: Играющие дети – «пчёлки» – сидят на корточках. «Ласточка» – в своём «гнезде». Пчёлки (сидят на поляне и напевают):

Пчёлки летают, медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка напевает:

Ласточка летает, Пчёлок поймает!

«Вылетает» и ловит «пчёл». Пойманный становится «ласточкой».

**«Птички и кошка»**

**Цель:** учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

**«Самолёты»**

**Цель:** учить лёгкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: Дети строятся в 3 – 4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают лётчиков. Они готовятся к полёту. По сигналу воспитателя: «К полёту готовься!» - дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и «летят»» врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - «самолёты» находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.

**«Совушка»**

**Цель:** учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: «День наступает – всё оживает». Все играющие свободно двигаются га площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полёт бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, всё замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеётся, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

**«Удочка»**

**Цель:** учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с верёвкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит верёвку, а дети должны перепрыгнуть.

**«Утки»**

**Цели:** координация речи с движением. Совершенствование навыка договаривания словосочетаний. Закрепление умения приседать без опоры. Развитие подражательности, творческого воображения.

Ход игры: Воспитатель приглашает детей выйти на площадку, выразительно произносит текст и показывает детям, как сле­дует выполнять движения. Дети делают упражнение вслед за педагогом и договаривают словосочетания. Воспитатель побуж­дает детей к произнесению текста. Особое внимание уделяется развитию подражательности.

Ути-ути-утки, Уточки-малютки *(Вперевалку идут по кругу друг за другом).*

На волнах качались, брызгались, плескались. *(Приседают. Встают, машут руками, как крыльями).*

**«Цветные автомобили»**

**Цели:** развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Ход игры: Дети стоят вдоль забора (поребрика), они автомобили. Каждому даётся флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила: Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.