**Картотека спортивных игр для воспитанников старших групп**

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учётом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Дети учатся действовать в соответствии с Правилами игр и Правилами Дружбы. У детей воспитывается сдержанность, ответственность, решительность, смелость, активность, взаимопомощь. В спортивной игре каждый участник убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на достижение общей цели.

***«Быстро за мячом»***

*Возраст: 5–7 лет.*

*Цель игры:* развить у детей навыки движений, координацию движений, а также цепкость пальцев и ловкость. *Оборудование:* шнур, мячи.

*Ход игры:*

Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает та команда, которая выполнила задание с меньшим количеством штрафных очков (за непойманный мяч).

Оборудование: шнур, мячи.

«***Быстро возьми, быстро положи»***

*Цель игры:*развить у детей точность и быстроту движений

*Оборудование:* Корзина с флажками, мел.

*Ход игры:*

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

***«Сбей  кеглю»***

*Возраст: 5–6 лет.*

*Цель игры:* развить у детей точность и быстроту движений

*Оборудование:*Кегли и мячи для них.

*Ход игры:*

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В  2-3 метрах от нее ставят  5-6 кеглей на расстоянии  10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

***«Зайцы в огороде»***

*Возраст: 5–6 лет.*

*Цель игры:* развить у детей ловкость, увертливость.

*Оборудование:* мелок для рисования.

Возраст: 5–6 лет.

Ход игры: в центре площадки чертят два круга: диаметр внутреннего

3 м, наружного – 7 м. Назначаются сторож и зайцы из группы ребят. Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож находится в центре малого круга – в огороде. По сигналу воспитателя зайцы прыгают на двух ногах в большой круг. Сторож, бегая по огороду, старается их поймать. Когда сторож поймает 3–4 зайцев, игра останавливается и выбирается новый сторож.

***«Бери скорее»***

*Возраст: 5–6 лет.*

*Цель игры:* развить у детей навыки движений, координацию движений, а также цепкость пальцев и ловкость

*Ход игры:*

Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 - 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений - сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

***«Кто быстрее до флажка»***

*Возраст: 5–7лет.*

*Цель игры:*Развивать у детей ловкость и быстроту.

*Оборудование:* кубики, кегли.

*Ход игры:*

Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив, каждой на расстоянии 5 м ставят по одному предмету (кубик, кеглю). По сигналу воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его и бегом возвращаются к своей колонну, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

***«Перебежки»***

*Возраст: 5-7 лет*

*Цель игры:*Развивать у детей ловкость и быстроту.

*Оборудование:* Мел, мешочки с песком или маленькие резиновые мячики – по ½ количества детей.

*Ход игры:*

На одной стороне площадке обозначают дом, на расстоянии 5-6м. от него чертят вторую линию, за которой находится другой дом. Вдоль одной из боковых сторон площадки  перпендикулярно домам проводят еще одну черту. Играющие  распределяются  на подгруппы  по  6 - 8 человек. Дети одной  подгруппы встают вдоль линии любого дома. Вторая подгруппа размещается вдоль боковой линии, у каждого в руках по два мешочка с песком. По сигналу, первая подгруппа перебегает из одного дома в другой. Вторая выбивает их.

***«Бездомный заяц»***

*Возраст: 5-7 лет*

*Цель игры:*Развивать у детей ловкость и быстроту.

*Оборудование:*Мел , обручи ,скакалки, выложенные кругами.

*Ход игры:*

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц  убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший  в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать зайца, он выходит из игры.

***«Кто сделает меньше прыжков?»***

*Возраст:* 6-7 лет

*Цель игры:* развить у детей навыки движений, координацию движений

*Оборудование:* Мел.

*Ход игры:*

Несколько  детей  становятся  за  линию, по  сигналу  воспитателя  выполняют  прыжки  до  обозначенного  чертой  места, примерно  4-5 метров. Каждый  из  играющих  старается  делать  прыжки  как  можно  длиннее и  считает  их. Побеждает  тот, кто  сделает  меньше  прыжков.

«Кто самый меткий?»

***Возраст: 5-7лет***

***Цель игры*: развивает** наблюдательность и реакцию

*Оборудование*: Мешочки с песком , малые мячи, 4 - 5 мишеней, мел.

*Ход игры:*

Воспитатель делит группу детей на 4 - 5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4 - 5 одинаковых мишеней или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4 - 5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Побеждает звено, получившее больше очков.

***«Парный бег»***

*Возраст: 5-7 лет*

***Цель игры*: развивает** наблюдательность и быстроту реакции

*Оборудование:* Кегли, кубики – по числу звеньев

*Ход игры:*

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы...) по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди их предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т.д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

***«Встречные перебежки»***

*Возраст: 5-7*

*Цель игры:*Развивать у детей ловкость и быстроту.

*Оборудование:* Ленты двух цветов по количеству детей, мел.

*Ход игры:*

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.

***«С кочки на кочку»***

*Возраст:6-7*

*Цель игры:*Развивать у детей ловкость и быстроту.

*Оборудование:* Мел, обручи или кочки, вырезанные из нескользкого материала.

*Ход игры:*

В середине площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-5м. одна от другой, это - «болото» Воспитатель распределяет детей

на звенья, вызывает по одному ребенку от каждого звена и предлагает им встать на линию (берег). Перед каждым ребенком по направлению к противоположной линии на болоте чертятся кружки (кочки) на расстоянии 30-50 см.  друг от друга. Воспитатель предлагает перебраться на противоположную сторону болота, прыгая с кочки на кочку.

***«Попади в корзину»***

*Возраст: 5-7*

*Оборудование:* Корзины, мешочки – по количеству детей.

*Ход игры:*

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

***«Поменяй предмет»***

*Возраст: 4-6*

*Цель игры:* развивать ловкость,; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

*Оборудование*: Погремушки и кубики - по5-6 шт, обручи.

*Ход игры:*

На одном конце площадке стоит 5-6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце площадке лежат обручи, в которых находится по одному кубику. На сигнал воспитателя: «Бегом!» дети быстро бегут к обручам, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5-6 детей.

***«Кто скорей»***

*Возраст: 5-7*

*Цель игры:* развивать ловкость, совершенствовать умение соблюдать правила игры.

*Ход игры:*

Игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползанье на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.

- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.

- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

***«Конь – огонь»***

*Возраст: 5-7 лет*

*Цель игры:* развивать ловкость,; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

 *Оборудование*: флажок

*Ход игры:*

Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: "у меня есть конь, этот конь - огонь! Но - но - но - но, но - но - но - но". Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - конь бьёт копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: "я скачу на нём, на коне своём. Но - но - но - но, но - но - но - но". С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой - в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком. Игра повторяется.