

Подвижные игры

Автор: Жидкова Светлана Владимировна

Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №85»

Простые шахматы

для детей 5 – 7 лет



o **Цель игры:**

Развивать глазомер, быстроту и меткость

o **Место проведения: спортивный участок**

o **Темп игры: средний**

o **Ход игры:**

Дети - шахматы строятся в узкий круг, выбирая игрока-водящего. По команде водящего: «Шахматы на поле!» дети разбегаются от водящего. По команде «Стоп», дети останавливаются. Водящий называет имя ребенка и говорит сколько нужно сделать шагов до водящего установленным способом (приставным шагом, прыжками вперед, ходьбой спиной вперед, прыжками назад, подскоками). Если водящий соберет все фигуры правильно, он получает звание «Лучшего гроссмейстера»

Хоровод «В гости к бабушке»

для детей младшего дошкольного возраста

o **Цель игры:**

Развивать навыки ходьбы со сменой направления движения, ходьбы на носках, пятках, ползания на четвереньках способом на коленях и ладонях

Развивать навыки прыжков из приседа

o **Место проведения игры:**

Спортивная площадка, групповая комната, спортивный зал

o **Темп выполнения: средний, медленный.**



Ход игры

Обычная ходьба враспынную.

В хоровод, в хоровод, собирайся народ!

В хороводную игру приглашаю детвору!

Собрались мои ребята, Надо им бежать куда - то? (Дети подходят к ведущему)

Силе дело мы найдем - в гости к бабушке пойдем!

Потеряться нам нельзя, Беремся за руки, друзья! (Дети берутся за руки, встают в круг)

Как по кругу мы направо, все направо и направо! (Дети идут направо)

Как по досточке налево, все налево и налево! (Дети идут налево)

Шли, шли, шли, и тропиночку нашли.

По тропинке как мышата, (на носочках, руки вверх)

По лесочку как ежата, (на пятках, руки назад в замок)

По мосточку как котята, (на четвереньках, упор на ладони и колени)

Через ров как лягушата, (прыжки из приседа, колени разведены)

Шли, шли, шли, к дому бабушки пришли! (ноги широкой дорожкой)

Нас бабуля обнимала, обнимала, обнимала! (обхват за плечи, развести руки в стороны)

Вот как бабушка нам рада, вот как рада, очень рада! (обхват за плечи развести руки вверх, и вниз)

Угощение для внучат, на столе уже стоят! (наклон вперед, руки плавно вперед, и стороны).

Эх, присядем, как присядем, за столом, (приседание)

будем, будем угощаться пирогом, (приседание)

Вот печенье, вот конфетка, (хватательные движения кистей)

И для ротика салфетка, (вытираем ротик),

Прыг - скок, прыг - скок, (прыжки на двух ногах)

Спасибо бабе за пирог! (похлопать в ладоши)



Колючий мяч

для детей старшего дошкольного возраста

o **Цель игры:**

**Формировать умения ориентироваться в пространстве
Развивать ловкость**

o **Оборудование:** мяч с шипами среднего диаметра

o **Место проведения:** спортивная площадка, спортивный зал

o **Темп:** быстрый

o **Ход игры:**

Выбирается игрок с мячом – он «колючий мяч». Задача игрока как можно быстрее догнать и коснуться этим мячом самого ближнего ребенка, так как долго держать мяч в руках нельзя – «руки наколоть можно». Игра продолжается 1 – 1,5 минуты. Выигрывает тот, кого не разу не коснулись колючим мячом.

Ловцы лесных фей

для детей 3 - 7 лет



o **Цель игры:**

Развивать быстроту и ловкость, умение ориентироваться в пространстве

o **Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка**

o **Оборудование: канат, или обручи.**

o **Темп игры: быстрый**

o **Ход игры: на поле размечается лес и место засады ловцов. Мальчики выполняют роль ловцов, а девочки – роль лесных фей. По команде «Фей на полянке» – девочки выбегают из зоны леса и кружат, изображая фей. По команде «Ловцы», девочки должны вернуться в лес, а мальчики должны успеть поймать девочек, пока они не добежали до зоны лес. Пойманные феи отправляются на скамейку.**