Картотека подвижных игр для детей 6 – 7 лет

Группа «Почемучки»

Подвижные игры малой интенсивности

1. Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры:

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий *«перед зеркалом»* выполняет различные имитационные действия *(расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.)*. Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику. Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

2. Пять шагов

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Ход игры:

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя *(женское или мужское в зависимости от задания)*. Отмечаются игроки, которые справились с заданием. Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

3. Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Ход игры:

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

4. Воротца

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Ход игры:

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде *«Стоп!»* останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря *«Готово!»*. По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу. Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

Подвижные игры высокой интенсивности

1. Быстро возьми

Цель игры: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал6 *«Быстро возьми!»* - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2. Удочка

Цель игры: упражнять в прыжках.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

3. Краски

Цель игры: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!
-Кто там?
-Покупатель.
-Зачем пришёл?
- За краской.
-За какой?
-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

4. Караси и щука

Цель игры: учим детей быстро передвигаться в ограниченном пространстве. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:

Один водящий – щука, остальные играющие делятся на две **подгруппы**. Одна из них образует круг - это камешки, другая – караси, которые пла-вают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу педагога *«Щука!»* быстро вбегает в круг щука и старается поймать *(дотронуться)* карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть – спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры, которая повторяется 3-4 раза, педагог отмечает водящего-щуку, поймавшую больше всего карасей.

5. Паук и мухи

Цель игры: учим детей бегать в разных направлениях, на наталкиваясь друг на друга, начинать и заканчивать игру по сигналу педагога.

Ход игры:

В одном из углов зала *(площадки)* обозначается кружком паутина, где живет паук *(водящий)*. Остальные дети изображают мух. По сигналу педагога играющие разбегаются по всему залу — мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу *«Паук!»* мухи замирают, останавливаясь в том месте, где застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

6. Будь ловким

Цель игры: учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

7. Прыгни – присядь

Цель игры: учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в **группировке присев**. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

Ход игры:

Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочерёдно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение **группировки**, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.

Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.