КАРТОТЕКА

ПОДВИЖНЫХ,

МАЛОПОДВИЖНЫХ ИГР

И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ СТАРШИХ И

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ  ГРУПП

Карточка 1

Подвижная игра «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-«мышеловку». Остальные дети стоят за кругом — «мыши». Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,

Развилось их просто страсть.

(дети-мыши бегают вне круга)

Все погрызли, все поели,

Вот поймаем их сейчас!

(дети останавливаются, поднимая руки вверх) .

Дети-«мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде инструктора: «Хлоп! » дети-«мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети-«мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.

Малоподвижная игра «У кого мяч? »

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает воспитатель , в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, воспитатель отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

Игровые упражнения

1. «Пингвины»    Игроки образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку с песком. По команде : «Начали! » дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах вместе по кругу, соблюдая дистанцию 50 см, в одну, потом вдругую сторону, у кого выпал мешочек, считается проигравшим (2—3 раза) .

2. «Не промахнись! »   Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руке по мешочку. В центре, на расстоянии 2, 5 м от них на земле лежат обручи. По свистку  дети бросают мешочек с песком от плеча одной, потом другой рукой, стараясь попасть в обруч (2—3 раза) .

3. «По мостику».

Из прыгалок или реек выкладывается дорожка шириной 15 см.  Предлагается пройти детям по ней на носках, руки на поясе, сохраняя равновесие и правильную осанку (2—3 раза) .

Карточка 2

Подвижная игра «Ловишки»

С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! (и бегают по всей площадке) .

Водящий бегает за детьми, стараясь выдернуть ленту. Тем, кто в конце игры остался без ленты, считается проигравшим. В конце подсчитываются ленточки проигравших детей. Отмечается водящий, который собрал больше всего лент. Игра повторяется 2—3 раза с другими водящими.

Малоподвижная игра «Найди и промолчи»

Начинает игру воспитатель. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Воспитатель предлагает всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первым найдет игрушку, не должен показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем. '» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым — подходит к воспитателю и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей — найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первым нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

Игровые упражнения

1. «Передай мяч».

  Играющие распределяются на 3-4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков в руках по большому мячу. По сигналу свистка  дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встает впереди колонны и снова передает мяч над головой и так до первого игрока в колонне.

2. «Не задень! »

Параллельно в два ряда на расстоянии 40—45 см друг от друга ставятся 6-7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу дети бегут друг за другом «змейкой» между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза) .

Карточка 3

Подвижная игра «Сделай фигуру»

По сигналу  играющие принимают фигуру или позу какого-нибудь сказочного героя, животного, насекомого и т. п. Музыка прекращается,

воспитатель отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

Малоподвижная игра «Летает, не летает»

Дети стоят по кругу или в шеренге, воспитатель стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Парашютист (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх

Самолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Вертолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Дом (поднимает руки вверх) .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце воспитатель подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

Игровые упражнения

1. «Не попадись».

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2-3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу начинают прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра

повторяется с переменой водящих 2 раза.

2. «Мяч о стену».

Игроки свободно выстраиваются перед стеной на расстоянии 3 м от нее с большим мячом в руках. По сигналу свистка дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8—10 раз) .

Карточка 4

Подвижная игра «Удочка»

Игроки стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде: «Начали! » он начинает вращать веревкой по кругу над полом. Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков. Игра продолжается 2-3 раза.

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце воспитатель подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

Игровые упражнения

1. «Поймай мяч».

Игроки распределяются на группы по три человека. Двое встают друг от друга на расстоянии 2 м, у одного в руках большой мяч, а третий встает в центре. По сигналу  двое перекидывают мяч друг другу. Как только стоящий в центре коснется мяча или поймает его, игроки меняются местами (3 раза) .

2. «Будь ловким».

Параллельно в два ряда на расстоянии 40—45 см друг от друга ставятся 6—7 кеглей. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу  дети прыгают на двух ногах друг за другом «змейкой» между кеглями, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза) .

3. «Найди свой цвет».

Все играющие распределяются на 3—4 маленьких круга вокруг кеглей какого-нибудь цвета, каждый круг запоминает цвет своей кегли. По первому сигналу дети разбегаются по всей площадке, воспитатель в это время меняет местами кегли, а по второму сигналу дети бегут и становятся в круги вокруг кегли своего цвета. Отмечаются те дети, которые первыми построились в круг (3 раза) .

Карточка 5

Подвижная игра «Быстро возьми»

Воспитатель раскладывает по всей площадки кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети бегают вокруг, между предметами. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Затейники»

С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

Игровые упражнения

1. «Проведи мяч».

Все играющие стоят на стартовой линии. У каждого в руках большой мяч. Расстояние от стартовой линии до финиша — 5~6 м. По сигналу  дети бегут с мячом, отбивая его о пол, до финиша, затем так же возвращаются обратно. При беге тело слегка наклонено вперед, отбивая мяч, рука согнута в локте, кисть свободна, ладонь сверху мяча, пальцы расставлены.

2. «Не попадись».

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

Подвижная игра: «Перелет птиц»

На одном конце зала находятся дети — они «птицы». На другом конце зала — гимнастические скамейки, кубы и т. п. — это «деревья». По команде инструктора: «Птицы улетают! » дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По команде : «Буря! » бегут к возвышенностями и прячутся там. Когда инструктор скажет: «Буря прекратилась! », дети спускаются, («птицы» продолжают свои «полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. Игра продолжается 2-3 раза.

Малоподвижная игра «У кого мяч? »

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает воспитатель, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

Игровые упражнения

1. «Пас друг другу».

Воспитатель предлагает мальчикам распределиться по парам на расстоянии 3 м друг от друга и подавать мяч друг другу правой и левой ногой.

2. «Отбей волан».

Девочки также распределяются по парам с ракетками в руках и играют в бадминтон. Отмечается та пара, у которой волан не падал на землю, которая лучше всех владеет ракеткой.

3. «Мяч водящему».

Играющие распределяются по 2—3 команды и выстраиваются в круг. В центре каждого круга находится водящий с мячом. По сигналу водящие перебрасывают мяч игрокам двумя руками от груди и получают его обратно.

Когда мяч обойдет всех игроков, водящий поднимает руки вверх со словами: «Готово! » Побеждает тот круг, в котором мяч быстрее обойдет всех игроков.

Подвижная игра: «Не попадись»

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

Малоподвижная игра «Сделай фигуру»

По сигналу  играющие ходят под спокойную музыку.  Воспитатель говорит, чтобы дети приняли фигуру какого-нибудь сказочного героя или животного и т. п. Музыка прекращается, воспитатель отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

Игровые упражнения

1. «Посадка картофеля».

Дети распределяются на 3—4 команды, становясь в колонны на стартовой линии. У детей, стоящих первыми, в руках мешочки с мелкими предметами. От стартовой линии на расстоянии 10-12 м чертят кружки по количеству картофелин (5-6 шт.) . По свистку и бегут первые из каждой колонны, раскладывают предметы по кружкам и бегом возвращаются в команду с пустым мешком, передавая мешок следующему участнику. Вторые собирают и бегом возвращаются в команду, передавая мешок следующим участникам и т. д.

2. «Попади в корзину».

Игроки стоят полукругом с большим мячом в руках. На расстоянии 4-5 м от них стоит корзина. По свистку  дети бросают мяч от груди, стараясь попасть в корзину. Второй раз бросают мяч снизу, третий — руки над головой. Отмечаются те дети, которые правильно бросали мяч и попали в корзину.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

С помощью считалочки выбирается водящий, который бегает с детьми по всему залу. Как только инструктор говорит: «Лови! »,  все убегают от водящего и по мере его приближения взбираются на какую-нибудь возвышенность (скамейку, кубы, лестницу, стул, а водящий старается поймать бегающих. Те, до кого он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитываются пойманные игроки. Игра продолжается с новым водящим. Отмечается водящий, который поймал больше всех играющих.

Малоподвижная игра «У кого мяч? »

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает воспитатель, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из игроков, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

Игровые упражнения 1. «Мяч о стену».

Игроки свободно выстраиваются перед стеной на расстоянии 3 м от нее с большим мячом в руках. По свистку  дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8—10 раз).

 2. «Поймай мяч».

Игроки распределяются на группы по три человека. Двое встают друг от друга на расстоянии 2 м, у одного в руках большой мяч, а третий встает в центре. По сигналу двое перекидывают мяч друг другу. Как только стоящий в центре коснется мяча или поймает его, игроки меняются местами (3 раза) .

3. «Не задень! »

Параллельно в два ряда на расстоянии 40—45 см друг от друга ставятся 6—7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза) .

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». С боку площадки находится логово «волка». Все остальное место — луг. С помощью считалочки выбираются «волк» и «пастух», остальные дети -«гуси». «Пастух» выгоняет «гусей» на «луг», погулять и побегать.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (хором) : Га — га — га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси (хором) : Да, да, да!

Пастух: Так летите же сюда!

Гуси (хором) : Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите.

«Гуси» бегут домой через логово «волка», а «волк» выбегает из логова и старается поймать «гусей». Отмечаются «гуси», которые убежали от «волка» и благополучно вернулись домой. Игра продолжается с другим «пастухом» и «волком».

Игровые упражнения

1. «Мяч водящему».

Играющие распределяются на 2—3 команды и выстраиваются в круг. В центре каждого круга находите: водящий с мячом. По сигналу инструктора водящий перебрасывает мяч игрокам двумя руками от груди, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков водящий поднимает руки вверх со словами: «Готово! ' Побеждает тот круг, в котором мяч быстрее обойдет все; игроков.

2. «По мостику».

Из прыгалок или реек выкладывается дорожка шириной 15 см. Инструктор по физкультуре предлагает пройти детям по ней на носках, руки на поясе, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку (2—3 раза) .

Подвижная игра «Пожарные на учении»

Дети строятся в две колонны у стартовой линии на расстоянии 4—5 м от гимнастической лестницы. На гимнастической лестнице вверху подвешен колокольчик. По команде: «Марш! » первые дети бегут, взбираются на лестницу, звонят в колокольчик, спускаются, бегут обратно, передавая эстафету хлопком по плечу следующему «пожарнику». Побеждает та команда «пожарников», которая быстрее справится с заданием.

Упражнения на восстановление дыхания

1. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз — руки медленно поднять вверх со словами: «Тик», одновременно делая вдох через рот, на два — выдох, опуская руки вниз говоря: «Так» (8-10 раз) .

2. Ил. то же, руки у груди согнутые в локтях на уровне плеч. На раз — руки разгибаем в стороны, делая вдох через нос, на два — медленный выдох через рот, руки в

и. п. (8-10 раз) .

3. И. п, стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз — голову влево, вдох носом, в и. п., выдох через нос, на два поворот головы вправо вдох носом, голову в и. п., выдох через нос (вдох-выдох делаем только через нос и быстро) (3 раза) .

Игровые упражнения

1. «Перебрось — пойман».

Дети выстраиваются в две шеренги на противоположных сторонах на расстоянии 50 см друг от друга, образуя коридор парами. У каждого ребенка в шеренге по большому мячу. По сигналу  первая шеренга бросает мяч (каждый своему партнеру) одной рукой, а вторая шеренга ловит мяч двумя руками после отскока мяча о пол (8-10 раз) .

2. «Перепрыгни, не задень».Дети выстраиваются в 2—3 колонны перед канатом, лежащим на полу. По сигналу дети начинают его перепрыгивать боком двумя ногами вместе, то вправо, то влево, не

останавливаясь. Возвращаться на исходную позицию пешком.

3. «Ловишки парами». Дети выстраиваются парами в две шеренги одна за другой на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. Расстояние от стартовой линии до финиша — 30 м. По команде : «Беги! » дети первой шеренги убегают, а вторая догоняет, стараясь поймать их прежде, чем они перебегут финишную прямую. Затем игроки меняются местами.

Подвижная игра «Ловишки»

С помощью считалки выбирается водящий, который стоит на середине площадки. Остальные играющие стоят на площадке за чертой. После слов : «Раз! Два! Три! Беги! » дети перебегают на противоположную сторону площадки за черту, а водящий ловит детей, прежде чем они перебегут площадку и встанут за черту. Отмечаются самые быстрые дети и ловкий водящий. Игра повторяется с новым водящим 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит воспитатель с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное -несъедобное, например:

Макароны с мясом. Ребенок ловит мяч и бросает обратно

Торт. Ребенок ловит мяч и бросает обратно

Мороженое. Ребенок ловит мяч и бросает обратно.

Дом. Ребенок не ловит мяч. Инструктор по физкультуре: Телевизор. Ребенок не ловит мяч.

Машина. Ребенок не ловит мяч и т. д. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

Игровые упражнения

1. «Кто быстрей».

Дети стоят по большому кругу, перед ними на полу разложены флажки (на один меньше, чем игроков). По сигналу инструктора дети бегут друг за другом в одном направлении, по второму сигналу дети должны быстро взять по одному флажку в руки и поднять вверх. Кому не хватило флажка, считается проигравшим и выбывает из игры, вместе с ним убирается один флажок. Игра продолжается до последнего игрока, он считается самым быстрым и ловким.

2. «Мяч о стену».

Игроки свободно выстраиваются перед стеной на расстоянии 3 м от нее с большим мячом в руках. По свистку дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8—10 раз) .

Подвижная игра «Третий лишний»

Дети делятся на пары, вставая в затылок друг за другом, образуя при этом большой круг. Двое водящих остаются вне круга, и по команде инструктора: «Беги! » один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. При этом убегающий может в любое время встать вперед, какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от ловящего. Если догоняющий поймает убегающего, то они меняются ролями.

Малоподвижная игра «Вершки, корешки

» Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например: Баклажаны.

Ребенок; Вершки (ловит мяч и бросает обратно)

 Редька.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно)

Морковь.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно)

 Капуста.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает обратно)

Картофель.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает обратно)

Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

Игровые упражнения

1. «Кто дальше бросит».

Дети стоят на площадке перед стартовой линией с маленькими мячами в руках. Площадка разбита на три этапа. 1 этап: 3-4 м, 2 этап: 5-6 м и 3 этап: 8-10 м. По сигналу дети бросают мяч от плеча вдаль. Отмечаются те дети, которые бросили мяч до 3 этапа. Задание выполняют по 3-4 человека, чтобы инструктор мог отметить все результаты ребят. Это игровое упражнение можно выполнять зимой и бросать снежки, которые слепили сами.

2. «Не задень! »

Параллельно в два ряда на расстоянии 40-45 см друг от друга ставятся 6—7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу  дети бегут друг за другом «змейкой» между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза) .

Подвижная игра «Мороз — Красный нос»

С помощью считалочки выбирается водящий — «мороз», который стоит в центре площадки, а сбоку — его дом. Остальные игроки стоят на одной стороне площадки чертой.

Мороз: Я Мороз — Красный нос, Кто из вас решится В путь-дороженьку пустится.

Дети (хором) : Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

После слов дети должны перебежать на противоположную сторону площадки за черту» куда «мороз» не имеет право перебегать. Расстояние от стартовой линии до финиша — 3-4 м. Кого «мороз» поймал во время перебежки -ведет в свой дом. Отмечаются те «морозы», которые за одну перебежку поймали большее количество игроков. Игра повторяется с другим «морозом».

Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит воспитатель с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя овощ или фрукт, например:

 Морковь.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

 Капуста.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

 Апельсин.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

 Виноград.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

Игровые упражнения

1. «Метко в цель».

Игроки встают в шеренгу перед деревянным щитом на расстоянии 3 м от него. Лепят себе по 5—6 снежков. По сигналу начинают бросать снежки правой и левой рукой от плеча. Отмечаются самые меткие дети.

2. «Кто быстрей».

Дети все вместе лепят снеговика. Отходят от него на расстояние 3 м, лепят снежок и кладут его перед собой. По команде  «Начали! » дети прыгают на двух ногах до снеговика, вокруг него и обратно, берут свой снежок и поднимают вверх. Отмечаются самые быстрые и шустрые дети (2—3 раза) .

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

С помощью считалочки выбирается «охотник», остальные дети — «зайцы». На одной стороне зала — дом «охотника», на другой — дом «зайцев». Под начало музыки выходит «охотник» и ищет следы «зайцев», затем возвращается к себе. «Зайцы» выскакивают из своего дома и прыгают по всей площадке-поляне на двух ногах в разных исправлениях. По команде  «Охотник! » «зайцы» убегают к себе в дом, а «охотник» бросает маленькие мячи в «зайцев», как будто стреляет из ружья. Тот, в кого «охотник» попал мячом, считается убитым и уходит в дом «охотника».Игра повторяется с новым «охотником». Отмечается самый меткий «охотник», с большинством убитых «зайцев».

Малоподвижная игра «Считалочка»

Дети к подготовительной группе знают много считало-чек. Все играющие стоят по кругу, один из ребят — водящий, который стоит за кругом, начинает произносить считалку, указывая — по очереди на каждого игрока. На ком считалочка закончилась, тот и становится следующим водящим. Отмечается тот из детей, который правильно делит слова на слоги, у кого хорошая память и кто рассказал много считалок. Также отмечается самая смешная и интересная считалка.

Игровые упражнения

1. «Метко в цель».

Игроки встают в шеренгу перед деревянным щитом на расстоянии 3 м от него. Лепят по 5—6 снежков. По свистку начинают бросать правой и левой рукой от плеча. Отмечаются самые меткие дети.

2. «Смелые воробышки».

Дети лепят снежки и выкладывают их большим кругом перед собой. С помощью считалочки выбирается водящий — «кот», он стоит в центре крута, остальные дети — «воробышки». По команде инструктора: «Прыгаем! » «воробышки» прыгают через снежки в круг, а по мере приближения «кота» выпрыгивают. Тот, кого «кот» поймал, становится новым водящим.

Подвижная игра «Колдун»

С помощью считалочки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята,

Любим прыгать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Ребенок, которого заколдовали,встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убегали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

Зарядка для глаз

1. «Часики».

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, положение головы прямое по отношению к туловищу. Выполнять повороты глазами то вправо, то влево (8-10 раз) .

2. И. п. то же. Выполняем повороты глаз вверх, вниз

(8-10 раз) .

3. И. п. то же. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот (по 3—4 раза в каждую сторону) .

4. «Жмурки».

И. п. то же, быстро закрыть и открыть глаза, моргать

(8-10 раз)

Игровые упражнения

1. «Забей шайбу».

Все дети делают снежные ворота шириной 1, 5 м, глубиной 50 см. Небольшая подгруппа детей приносит клюшки и шайбы, и с расстояния 2 м старается забить шайбу в ворота. В воротах стоит инструктор, который отбивает шайбы игроков от ворот.

2. «По дорожке».

Заранее утрамбованная дорожка шириной 50 см и длинной 4—5 м заливается водой. Дети разбегаются по снегу и катятся по ледяной дорожке друг за другом, соблюдая дистанцию. Инструктор по физкультуре следит и страхует детей. Отмечаются те дети, которые дальше проехали по дорожке (5—6 раз).

Карточка 16

Подвижная игра «Мышки и домики»

С помощью считалочки выбирается водящий. Остальные дети встают в кольца или начерченные на полу круги и занимают в них места — «мышки в домиках». Водящий подходит к какому-нибудь домику и говорит: «Мышка, мышка, продай домик! » Та отказывается. Тогда водящий идет

к другой «мышке». В это время «мышка», отказавшая продать дом, вызывает кого-нибудь из игроков и меняется с ним местом. Водящий стремится занять место одного из перебегающих. Если это ему удается, то оставшийся без места становится водящим. Бели не удается, то он ходит от домика к домику с просьбой продать дом. Если водящий скажет: «Кошка идет! », то все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей-либо домик.

Малоподвижная игра «Угадай на ощупь»

С помощью считалочки выбирается водящий, он становится в центр круга с завязанными глазами. Остальные дети стоят по кругу. Воспитатель  медленно поворачивает водящего, который подходит к игроку и на ощупь определяет, кто это. Отмечают самого внимательного водящего. Игра продолжается с другим водящим 3—4 раза.

Игровые упражнения

1. «Кто быстрей».

Дети лепят снежки но количеству играющих и кладут их перед собой. Затем отходят от них на 5 м. По команде  «Начали! » дети прыгают на двух ногах до снежков, берут свой снежок и поднимают вверх. Отмечаются самые быстрые и шустрые дети (2-3 раза) .

2. «Пробеги — не задень! »

Все игроки выстраиваются в две колонны у стартовой линии. Напротив каждой колонны через 2 м ставят 6-7 кегель или кубиков (расстояние между ними 40-45 см). По свистку дети бегут друг за другом «змейкой» между кеглями или кубиками, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли (2 раза) .

Карточка 17

Подвижная игра «Совушка»

С помощью считалочки выбирается «совушка». Она сидит в одной стороне зала: там ее гнездо остальные, играющие птичек, кузнечиков, бабочек, жуков, комаров и мух, размещаются по всему залу. Через некоторое время инструктор говорит: «Ночь! ». Играющие замирают в той позе, в которой их застала ночь. В ночь вылетает «совушка» и бегает между «птичками», «бабочками», «кузнечиками», «мухами» и «комарами», наблюдает за ними. Если она заметила, что кто-то пошевелился, то она уводит его в свое гнездо. Воспитатель говорит: «День! ». Все оживает, и опять «насекомые» кружатся, летают, ползают. Игра  повторяется 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Четыре стихии»

Игроки встают в круг. Воспитатель объясняет, что есть 4 стихии: вода, воздух, земля, огонь. Например, в воде живут рыбы, лягушки, раки, на земле -люди, животные, насекомые и т. д., а в огне никто не живет.

Если водящий бросает мяч и говорит: «Вода», «Земля» или «Воздух», то игрок, которому бросили мяч, должен его поймать, назвать того, кто живет в этой стихии, и бросить мяч обратно водящему. Если водящий говорит: «Огонь! », то мяч ловить нельзя.

За неправильный ответ или пойманный мяч на слово «огонь» игрок выбывает из игры. Играют до последнего оставшегося участника.

Игровые упражнения

1. «Точный пас».

Игроки выходят на площадку с клюшками и шайбами, распределяются по парам, вставая на расстоянии 2 м друг от друга, и начинают перебрасывать шайбу несильными,плавными движениями, чтобы она точно попала на клюшку партнеру.

2. «По дорожке».

Заранее утрамбованная дорожка шириной 50 см и длиной 4—5 м заливается водой. Дети разбегаются по снегу и катятся по ледяной дорожке друг за другом, соблюдая дистанцию. Воспитатель следит и страхует детей. Отмечаются те дети, которые дальше проехали по дорожке (5—6 раз) .