

***Подвижные игры для детей старшего
дошкольного возраста***

Тема: « Космос»

Игры с бегом.

"Перебежки по луне"

ХОД ИГРЫ:

Пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше.

Пробежать по краям площадки или по ровной дорожке, высоко поднимая колени.

Пробежать, забрасывая ноги назад, стараясь коснуться пятками ягодиц.

Пробегать, перешагивая на бегу линии, начерченные на земле на расстоянии 1,5—2 м.

Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю или приподнятые на высоту 15—20 см.

«Перебежки марсиан»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. На середине, между двумя линиями, находится ловишка-марсианин. После слов: «Раз, два, три — беги!»— дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем бегущий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных детей и выбирается новый ловишка - марсианин.

«Звездные ловишки»

ХОД ИГРЫ:

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки, в руках у него объемная звездочка. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его звездочкой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся звездочкой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 ребёнка, то выбирается новый ловишка.

«Ноги от земли!»

ХОД ИГРЫ:

Игра проводится так же, но с условием: нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет — стул, доску и другие предметы.

«Уйти от погони!»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в круг. У каждого из них полоска ткани стального цвета, заправленная сзади за ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за детьми, стремясь взять у кого-нибудь из детей полоску. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три-в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

«Маленькие планетки»

ХОД ИГРЫ:

На земле (полу) чертится круг диаметром 3—4 м. При помощи считалки выбирают ловишку- комету. Он становится в центр круга, остальные — за кругом они маленькие планетки. После сигнала: «Раз, два, три — лови!» — дети бегут в круг, а ловишка – комета их ловит. Когда он поймает 3—4 детей, выбирают нового ловишку.

«Летящая комета»

ХОД ИГРЫ:

Игра проходит, так же как и предыдущие, но ловишка должен осалить убегающих мягким мячом.

«Подвижная цель»

ХОД ИГРЫ:

В этой игре нельзя ловить того ребенка, который успел присесть.

«Космонавты на одной ноге»

ХОД ИГРЫ:

Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками.

«Звездный городок»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся по кругу по двое, у каждой пары в руках карточка с изображением города. Расстояние между парами 1—2 шага. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди пары, которая поднимет карточку с изображением города (пару выбирает педагог). Если он успел вбежать в круг и встать, пока его не запятали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребенок, который оказался третьим с края. Если догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

В этой игре надо придерживаться таких правил: бегать только по кругу, не пересекая его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру. Если игроков мало, то можно встать не парами, а по одному. Тогда лишним будет не третий, а второй.

Игры с прыжками.

«Марсианский робот разведчик»

ХОД ИГРЫ:

Вариант 1

Дети становятся по всей площадке, свободно, не мешая друг другу. По сигналу воспитателя все прыгают на месте на двух ногах, стараясь подпрыгнуть повыше. На хлопок или сигнал: «Кругом!» — все поворачиваются в прыжке, затем снова прыгают на месте и снова поворачиваются по сигналу.

Вариант 2

Дети выстраиваются вдоль линии, начерченной на земле (полу) или выложенной из шнура. Воспитатель предлагает прыгать на двух ногах под его счет, на хлопок или другой сигнал дети прыгают через линию с поворотом в прыжке. Важно успеть сделать прыжок точно по сигналу.

Вариант 3

На земле (полу) чертится линия длиной 5 метров или выкладываются шнуры. Дети становятся в колонну по одному у одного конца линии. По сигналу дети начинают прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая, при этом линию справа налево и слева направо (зигзагом).

«Путешествие по галактике»

ХОД ИГРЫ:

1. Прыгать, продвигаясь вперед, перепрыгивая при этом через линию длиной 4—5 м на одной ноге (направой и левой поочередно).
2. Прыгать, продвигаясь вперед (на расстояние 5—6 м), с зажатым между ног предметом (мешочком с песком, с колечком, с деревянным брусом и т. п.)
3. Перепрыгивать на двух ногах через рейки, установленные на деревянных чурбачках высотой 30—25 см (расстояние между рейками 1 м).
4. Прыгать на одной (правой, левой) ноге.
5. Кто дальше? Слегка разбежаться, вскочить на бревно и спрыгнуть с него на другую сторону.
6. От бревна спрыгнуть в кружок, нарисованный на земле. Можно прыгать в несколько кружков, нарисованных на разном расстоянии от бревна.
7. Перепрыгнуть через бревно, опираясь руками.
8. Прыгать, на двух ногах, продвигаясь вперед, по бревну диаметром 20—30 см.
9. Прыгать по бревну, лежащему на земле, на одной ноге, продвигаясь вперед. Носок ноги при этом слегка поворачивать внутрь.

Прыжки через веревку

«Космическая рыбалка»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга — воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10—15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие, внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке или против.

Прыжки с короткой скакалкой

«Космические скачки»

ХОД ИГРЫ:

С помощью считалки дети делятся на две команды.

1. Прыгать через скакалку, вращая ее вперед, назад, с перекрестом.
2. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах; с между скоком; с ноги на ногу. Прыгать то на правой, то на левой ноге попеременно.
3. Перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают двое других детей.
4. Вбежать под вращающуюся скакалку, сделать определенное количество прыжков и выбежать из-под нее. Кто ни разу не заденет!
5. Перепрыгивать через длинную скакалку вдвоем.

Игры-эстафеты с бегом

«Веселые космические соревнования»

ХОД ИГРЫ:

Играющие дети становятся в несколько колонн у общей черты на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих детей. Каждой команды есть название космического корабля и эмблема с его изображением, которая надета на капитана команды. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м (расстояние между линиями 20—25 см). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70—80 см «кратеры», и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя капитаны бегут по дорожкам, перепрыгивают «кратеры», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на пол. После этого они быстро возвращаются, надевают эмблему на следующего участника команды и становятся в конец своей колонны. Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задание, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись.

«Соберем космический мусор»

ХОД ИГРЫ:

Дети делятся на 2 команды с равным количеством человек за линией на одной стороне площадки. У детей в руках пустые ведерки разного цвета, а на полу небольшие мячи (кубики) такого же цвета, как и ведёрки.

По сигналу воспитателя дети собирают мячи (кубики) в своё ведёрко в соответствии с его цветом.

Усложнение:

- передвигаться только гигантскими шагами;
- передвигаться только прыжками на 2-х ногах.

«Соберем урожай для космонавтов»

ХОД ИГРЫ:

Дети строятся в 2 колонны за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки начерчена вторая линия. Первые игроки каждой команды держат в руках тележку, сбоку от них в корзинке лежат муляжи овощей. По сигналу воспитателя первый игрок должен быстро положить на тачку муляж овоща и отвезти его за линию другой стороне площадки и положить его в «космический корабль», затем быстро вернуться обратно, передать тележку другому ребёнку и стать в конец колонны. То же самое повторяют другие играющие до тех пор, пока все муляжи не будут перевезены за линию. Выигрывает та команда, последний игрок которой первым прибежит с пустой тележкой к линии старта.

Игру можно усложнить, поставив на пути какие-либо препятствия, которые дети должны обегать, перевозя муляжи овощей.

Эстафета парами

«Космическая эстафета»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На площадке расставлены предметы (кубы, кирпичики, кегли). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, дети бегут между предметам, обегают фишки и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.

«Космостарт»

ХОД ИГРЫ:

Дети располагаются на одной стороне площадки, возле них — пустые корзинки. На другой стороне находится корзинки с «метеоритами» (мячами). Дети бегут одновременно каждый к своей корзинке берут «метеорит»,

зжимают его между ног и возвращаются, обратно прыгая, кладут его в свою корзинку, затем снова бегут за другими «метеоритом». Игра продолжается до тех пор, пока не перенесут все «метеориты». Кто сделает это раньше, тот и выиграл.

Усложнение: предложить детям выполнить задание на время.

«Быстрые юпитеры»

ХОД ИГРЫ:

Бегают по 2—3 детей наперегонки. В каждой паре или тройке дети примерно одинаковой физической подготовленности. Длина дорожки до 30 м. Можно пробегать это расстояние, перепрыгивая через короткую скакалку.

«Быстрые и меткие космонавты»

ХОД ИГРЫ:

Вариант 1

2—4 ребенка бегут, наперегонки высоко поднимая колени, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м). После этого дети должны быстро вернуться на линию старта боковым галопом. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг, правильно выполнил задание и быстрее вернулся на место.

Вариант 2

Стоя на расстоянии 1—2 м от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м, перебросить через нее мяч и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м и 3 м.

«Свидание с кометой»

ХОД ИГРЫ:

На площадке устанавливается полоса препятствий: из 3-х ворот они ставятся (тоннелем); 4—5 обручей ; каната. Дети по очереди друг за другом пробегают от стартовой черты до первого препятствия, проползают под воротиками, затем добегают до второго, впрыгивают в обручи, добегают до 3-го препятствия (каната) перепрыгивают с одного края на другой, добегают

до линии финиша дотрагиваются до «кометы» рукой. Кто первый выполнил задание тот и выиграл.

«Считай космические шаги»

ХОД ИГРЫ:

Дети собираются на одной стороне площадки. Задание выполняется парами, предлагается перебежать на другую сторону площадки, совершая меньшее (большее) количество шагов: высоко поднимая колено, боковой галоп, спиной вперед и другие виды шага.

«Дружно все вместе»

ХОД ИГРЫ:

Играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через нее надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять.

«Бег по лунной поверхности»

ХОД ИГРЫ:

На площадке выкладываются «кубы – кратеры» (высотой 20 см). Играющие по очереди пробегают, перешагивая барьеры.

Усложнение: пробежать через барьеры как можно скорее; перепрыгнуть их.

«Космическое троеборье»

ХОД ИГРЫ:

Дети выполняют следующие задания, разделившись на команды:

Приняв исходное положение сидя, разбежаться и перепрыгнуть через невысокий куб или «канавку», сделанную из 2-х веревок; добежать до дуги, подлезть под нее на четвереньках; боком; пробежать дальше, перешагивая из обруча в обруч (4), разложенные на полу, и как можно скорее добежать до финиша. Кто быстрее всех выполнит все три задания, тот самый лучший троеборец!

«Тропинка ловкости»

ХОД ИГРЫ:

Дети парами пробегают по дорожке 15—20 метров, наступая на следы космических пришельцев, нарисованные на поверхности пола или наоборот, пробегают по тропинке, стараясь не наступать на следы пришельцев.

«Возвращение в луноход»

ХОД ИГРЫ:

Дети делятся на 2 команды на одной стороне площадки. На другой стороне площадки стоят «луноходы» (2 больших обруча). Командам предлагается перепрыгнуть через несколько «кратеров», выложенных из 2-х веревок; проползти по гимнастической скамейке; ходьба с «камня на камень» (используются невысокие кубы). Выигрывает та команда, которая первая соберется в «луноходе», то есть в обруче.

«Разминка для космонавта»

ХОД ИГРЫ:

Медленно, трусцой вместе с педагогом дети пробегают 2-4 отрезка по 60-150 метров. В перерывах между бегом надо не останавливаться, а ходить свободным шагом. Такие тренировки-пробежки позволяют постепенно подготовить детей к непрерывному бегу от 400 до 1000 м, а на седьмом году жизни и 1500 м. Упражняться в беге трусцой необходимо каждый день.

«Космический полет»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в шеренгу на одной стороне площадке – это планета Земля. Каждый ребенок – космический корабль. Все дети прыгают с ноги на ногу, «перелетают» на другую планету. «Метеорит» ведущий бросает в эти корабли мягким мячом.

«Найди дорогу до космолета»

ХОД ИГРЫ:

Заготавливаются указатели, на них наносятся стрелки, расставляет эти указатели педагог на участке детского сада в тех местах, где есть повороты, так, чтобы они были хорошо видны детям. Дети собираются на месте старта. По очереди через определенные промежутки времени по сигналу взрослого: «Марш!»- дети выбегают на дистанцию. Задача заключается в том, чтобы пробежать всю дистанцию от старта до финиша, самостоятельно ориентируясь по расставленным на площадке указателям.

При повторении игры можно выпускать на дистанцию сразу по двое, и дети должны вместе прибежать на финиш, по картам.

«Прогулка по луне»

ХОД ИГРЫ:

Дети произвольно располагаются на площадке и ходят произвольным шагом. По сигналу «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную взрослым сторону.

«С разбега в звездолет»

ХОД ИГРЫ:

Для того чтобы научиться отталкиваться при прыжке обеими ногами, надо прыгать с короткого разбега (3—5 шагов) в длину, при этом чередуя начало разбега с правой и левой ноги. Воспитатель предлагает попрыгать на соревнование с другом, отталкиваясь той ногой, которой удобнее. Выигрывает тот, кто прыгнет дальше и быстрее допрыгнет до звездолёта.

«Марсианские попрыгунчики»

ХОД ИГРЫ:

Дети стоят на площадке в 2-ве шеренги, надо прыгнуть на правую ногу (отталкиваясь двумя), потом на левую (отталкиваясь двумя). Потом оттолкнуться левой ногой и приземлиться одновременно на две ноги,

оттолкнуться правой и приземлиться на обе ноги. Выигрывает та команда, которая дойдёт до финиша быстрее, и не ошибаясь.

«Звездный марафон».

ХОД ИГРЫ:

Вариант 1

На площадке выкладывают из верёвок 4-6 параллельные полосы, расположенные на одинаковом (60-80 см) расстоянии одна от другой. Дети прыгают поочередно через каждую полосу с остановками между полосками или непрерывно, выполняя один прыжок за другим.

Вариант 2

Из верёвок выкладывают несколько параллельных коротких полосок. Расстояние от полоски до полоски должно увеличиваться: от первой до второй оно составляет 40 см, от второй до третьей - 50 см, от третьей до четвертой - 60 см и от четвертой до пятой - 70 см.

Дети не должны перепрыгивать через полоски, они ему служат лишь ориентиром для прыжков. Поэтому в исходной позиции он становится не за первой полоской, а рядом с ней, отступя на шаг.

Задание заключается в том, чтобы прыгать в длину с места, стараясь как можно точнее приземлиться на уровне следующей полоски.