

## **Картотека русских подвижных игр**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 6-7 лет является решающим в процессе становления личности. В старшем дошкольном возрасте идет интенсивная амплификация базовых составляющих психического развития, в процессе которой складывается ведущее личностное образование - детская компетентность.

Дошкольный возраст - это период совершенствования, развития личностных новообразований, которые за период дошкольного возраста обогащаются индивидуальными параметрами. Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития и воспитания, но и как средство духовного формирования личности.

## «Цепи кованные»

**Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построению в две шеренги, беге.

**Ход игры:** Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Одна шеренга детей кричит:

- Цепи, цепи, разбейте нас!
- Кем из нас? – отвечает другая,
- Стёпой! - отвечает первая.

Ребёнок, чьё имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.

## «Чурбан»

**Цель:** учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.

**Ход игры:** В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят:

«Стоит чурбан, не мешает нам.  
Кто чурбан собьёт,  
Из круга уйдёт!»

После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили.

Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.

**Усложнение:**

Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.

## «Салки со скакалкой»

**Цель:** учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих враспынную. Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость.

**Ход игры:**

Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берётся одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

**Усложнение:** в игру включить 2 пары ловишек.

## «Простые ловишки»

**Цель:** учить детей бегать врассыпную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

### **Ход игры:**

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

**2 вариант:** Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

**3 вариант:** Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

**4 вариант:** Ловишка должен осалить убегающих мячом.

**5 вариант:** Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

## «Веревочка»

**Цель:** учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.

### **Ход игры:**

На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку обегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

### **2 вариант:**

Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

## «Бег в мешке»

**Цель:** учить детей прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.

### **Ход игры:**

Двое - трое детей надевают себе на ноги просторные мешки и прыгают до ориентира, кто это сумеет преодолеть это расстояние быстрее тот и выигрывает.

**Усложнение:** в мешке находится 2 ребёнка.

## «Волки и овцы»

**Цель:** учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

### **Ход игры:**

Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

### **2 вариант.**

Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.

## «Лиса и куры»

**Цель:** учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

### **Ход игры:**

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

### **2 вариант.**

Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.

## Горелки с платочком

**Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

**Ход игры:**

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Посмотри на небо,  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три!  
Последняя пара беги!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

## «Мороз – красный нос»

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

**Ход игры:**

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий - Мороз-Красный нос.

Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз  
И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

**Примечание:** Бежать можно только после слова «мороз», «замороженным» игрокам не сходить с места