

Картотека подвижных
игр по формированию
психофизических
качеств дошкольников



«Потянулись, подросли»

Цель игры: развить у детей гибкость и чувство равновесия. Игра развивает мышцы рук и ног, способствует формированию правильной осанки.

Ход игры: (в ней может принимать участие неограниченное количество человек). Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

Примечание: Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра- Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» мы рекомендуем и взрослым.

Мышеловка

Задачи: упражнять детей в действии по сигналу педагога, развивать ловкость и быстроту реакции, воспитывать дружелюбие.

Оборудование: нет

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели.

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.

Кот и мыши

Задачи: обучать детей основным видам движений(бег, ходьба), развивать умение играть в коллективе, воспитывать уважение друг к другу.

Оборудование: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

Водяной

Задачи: развивать слуховое внимание, умение действовать по сигналу педагога, вызвать удовольствие от игры.

Оборудование: повязка на глаза,

Дети встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами:

Водяной, водяной!

Что сидишь ты под водой!

Выгляни на чуточку, на минуточку!

И скажи нам поскорей,

Кто позвал тебя из детей!

После чего ведущий показывает на ребенка он зовет водяного, водяной встает и называет имя ребенка, который его позвал. Если угадал, то угаданный становится «Водяным».

Пузырь

Задачи: Развивать умение согласовывать движения со словами, действовать по словесному сигналу.

Оборудование: нет

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Вместе произносят:

Дуйся, дуйся пузырь!

Раздувайся, большой,

Оставайся такой

Да не лопайся. (дети идут в хороводе)

Он летел, летел, летел (дети бегут по кругу)

И за веточку задел.

Лопнул пузырь!

(дети отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!»)

Затем дети снова надувают пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

Правила игры: во время бега нельзя тянуть товарища, толкаться, падать.

Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдает ли она себя чем –нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала 2 – 3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.

Самый ловкий

Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрасти. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Пятнашки

Задачи: продолжать учить детей действиям по команде педагога, развивать координацию движений, ловкость, формировать умение действовать в команде.

Оборудование: нет.

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего.

Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать.

Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями.

Правила игры: Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебегать через круг.

Выше ноги от земли

Задачи: учить детей выполнять правила игры, развивать внимательность, реакцию, ловкость, координацию движений, воспитывать умение договариваться.

Количество игроков: любое

Оборудование: нет

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Затем выбирают одного ловца. Он начинает ловить игроков, которые убегают. При этом дети стараются оторвать ноги от земли (стать на скамейку или камень). В таком положении ловец не имеет права их осалить.

Ловцу запрещается подстергать игрока, а остальные не должны оставаться с поднятыми ногами более чем 20-30 секунд. Если ловец догонит игрока, то они меняются ролями.

Красные и синие

Задачи: развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, воспитывать дружеские отношения.

Оборудование: нет.

Игроки делятся на две команды — «синие» и «красные». По команде ведущего: «Ловят синие!» игроки команды «синих» начинают салить игроков команды «красных», а «красные» от них убегают. Однако в любой момент ведущий может дать команду: «Ловят красные!», и команды поменяются ролями. Теперь «синие» убегают, а «красные» догоняют. Осаленные игроки обеих команд выбывают из игры. Выигрывает та команда, которой удастся осалить всех противников, или та команда, в которой к окончанию игры останется больше игроков.

Правила игры: во время бега не наталкиваясь.