**Подвижные игры в старшем дошкольном возрасте**

В физическом воспитании дошкольников подвижные игры занимают главнейшее место. Они позволяют одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу ребенка. Такие игры состоят из самых разнообразных движений, способствующих укреплению мышц, ускоренному обмену веществ и закаливанию организма. С помощью игр развиваются ловкость, быстрота, сила, выносливость. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование не только физических, но и личностных качеств ребенка.

Причины полезности подвижных игр:

-они тренируют тело: укрепляют мышцы, развивают выносливость и координацию;

-в таких играх ребенок может выплеснуть негативные эмоции, поэтому они закаляют его психику;

-групповые подвижные игры помогают с социализацией: развивают эмпатию, учат общаться внутри команды и заводить друзей;

-в соревновательных играх ребята знакомятся с понятием победы и поражения, учатся достойно принимать как одно, так и другое;

-подобные активности развивают мозг: ребенок стремится быстро оценивать ситуацию и принимать решения, планировать, придерживаться определенной тактики.

**Картотека подвижных игр**

**Найди себе пару**

***Цель:*** развивать быстроту реакции; произвольность движений.

***Описание игры.*** Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу они разбегаются в разные стороны по всей площадке. По второму сигналу они должны найти своего товарища. Проигрывает пара, которая дольше всех искала друг друга.

**У кого мяч**

Цель:

***Оборудование:*** мяч d=8 см

***Описание игры.*** Играющие образуют плотный круг. В центре круга водящий. Дети за спиной передают мяч. Водящий старается отгадать, у кого мяч. Он говорит «руки», и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки. Если водящий угадал, он становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

**Удочка**

***Цель:*** совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

***Оборудование:*** 1 скакалка

***Описание игры.*** Игроки-«рыбки» строятся в круг, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку»-скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь ее не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает. Игра повторяется 2-3раза, отмечаются самые ловкие игроки.

Мягко приземляться, не топать.

**Хитрая лиса**

***Цель:*** развивать ловкость, быстроту, координацию.

***Описание игры.*** Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем дети открывают глаза и три раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?». «Хитрая лиса» делает шаг в центр круга и говорит: «Здесь я». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 4-5 детей, ведущий говорит: «В круг!»

**Пустое место**

***Цель:*** развивать скоростно-силовые способности.

***Описание игры.*** Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

*Вокруг домика хожу*

*И в окошечко гляжу,*

*К одному я подойду*

*И тихонько постучу.*

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные страны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**Грибник**

***Цель:*** совершенствовать координационные способности и ловкость. Описание игры. Перед началом игры выбирают «грибника». Остальные дети – «грибы» встают врассыпную по всей площадке. По сигналу начинают ходьбу по всей площадке, произнося хором текст:

*Шел грибник лесной тропинкой*

*За грибами, за малинкой,*

*Шел и песню напевал:*

*«Тара-тара-тара-там».*

*А сорока-белобока*

*На сосне сидит высоко,*

*Громко на весь лес трещит*

*И грибочкам говорит:*

*«Чтобы не попасть в корзинку,*

*Прячьтесь в мох и под травинку».*

С окончанием слов дети-«грибы» разбегаются. «Грибник» старается сорвать «гриб» - коснуться ребенка рукой. Чтобы этого не произошло, при его приближении «грибок» приседает – прячется. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры. Ловящий не пятнает того, кто присел; он не стоит и не ждет, когда тот поднимется, а догоняет других. «спрятавшийся гриб» находится в приседе не более трех счетов.

Перед началом игры можно выбрать «сороку». Ребенок-«сорока» произносит две последние строки текста. Когда грибник запятнает убегающего, тот не выбывает из игры, а останавливается и стоит до тех пор, пока сорока не пробежит вокруг него три круга.

**Перегонки**

***Цель:*** развитие скоростно-силовых качеств.

***Описание игры.*** Дети делятся парами. На площадке с разных сторон рисуются две линии. Первые в паре становятся на линию вторые от них на расстоянии четырех шагов. По сигналу дети начинают бежать к противоположной линии. Вторым игрокам надо догнать первых, пока те не пересекли линию.

**Мяч соседу**

***Цель***: закреплять быстроту передачи мяча по кругу.

***Оборудование***: 2 мяча среднего размера.

***Описание 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 два мяча.

**Хвостики**

***Цель:*** совершенствовать координационные способности и ловкость.

***Оборудование***: ленточки по количеству детей.

***Описание игры.*** Игроки находятся на площадке, водящий – «ловишка» в стороне. У каждого игрока прикреплена сзади ленточка – «хвост». По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, временно выбывает из игры. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов.

Нельзя придерживать хвост рукой и толкать ловишку.

**Вызов номеров**

***Цель:*** развивать быстроту и ловкость движений, чувство товарищества.

***Оборудование:*** стойка.

***Описание игры.*** Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15м от нее против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Воспитатель называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, обегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

**Воротца**

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

***Описание 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

**Сороконожки**

***Цель:*** развивать ловкость, быстроту, координацию и скорость движений.

***Описание игры.*** Играющие делятся на равные по количеству участников подгруппы, в каждой из которых выбирают ведущего – «голову сороконожки». Остальные дети «ножки сороконожки». Ведущие запоминают ребят своей подгруппы, затем встают в середине зала лицом друг к другу, берутся за руки. Остальные ребята располагаются за ними в колонны, кладут ладони на плечи впереди стоящего.

По сигналу взрослого все дети начинают ходьбу приставным шагом вправо, влево и произносят:

*Как-то две сороконожки разыгрались на дорожке.*

*В «карусельку» играют, всеми ножками шагают.*

*А потом как закружились – друг от друга отцепились.*

После слова «отцепились» ходьба прекращается, ведущие остаются стоять на месте, держась за руки, а остальные дети разбегаются. Затем ведущие вместе произносят:

*Свои ножки лови, на другие - не смотри.*

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: каждый ведущий пытается вернуть в свою колонну убежавшие «ножки». Пойманный ребенок уходит в указанное заранее для своей подгруппы место. Выигрывает ведущий, который быстрее своего товарища поймал свои «ножки» и построил ребят в колонну.

**Машина ехала, ехала…**

***Цель:*** учить реагировать на сигнал.

***Описание игры*.** Один участник стоит спиной к остальной группе на достаточно большом отдалении. Водящий произносит: «Машина ехала, ехала...(может много раз говорить «ехала»), в это время остальная группа начинает двигаться по направлению к водящему. Водящий неожиданно говорит «стоп» и резко поворачивается, и, кто не замер, возвращается на место (или все сразу). Ведущим становится тот, который быстрее дойдет до водящего.

**Узнай товарища**

***Цель:*** повышать активность сенсорных систем.

***Описание игры.*** Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

**Третий лишний**

***Цель:*** воспитывать внимание; развивать быстроту и ловкость движений

***Описание игры.*** Играющие распределяются по парам и, взявшись за руки, идут по кругу. Дистанция между парами не менее четырех шагов. Два игрока, назначенные ведущим, бегают в любом направлении (разрешается пересекать круг). Один из убегающих, может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны), убегает от ведущего. Правилами предусматривается смена ведущего, если он осалил убегающего.

**Солнце и луна**

***Цель:*** воспитывать быстроту и ловкость.

***Описание игры.*** На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «Луна!» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды поворачиваются кругом, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

Нельзя пятнать игроков в доме.

**У кого колечко**

***Цель:*** воспитывать внимание и сообразительность.

***Инвентарь:*** шнур с колечком.

***Описание игры.*** На длинный шнур надевают колечко, концы шнура соединяют. Игроки строятся в круг, удерживая шнур двумя руками внизу, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети руками передают кольцо по шнуру, а по команде «Стой!» водящий открывает глаза и пытается угадать, у кого в руке спрятано колечко.