

## КАРТотеКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Информацию подготовила инструктор по ФК: Вирясова С.Н.*

### **Подвижные игры**

#### *1) «Охотники и утки»*

##### **Ход игры**

Играющие делятся на 2 команды: первая – охотники, вторая – утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, должны увернуться от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

#### *2) «Ловля обезьян»*

##### **Ход игры**

Изображающие обезьян дети располагаются на приспособлениях для лазания по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся «ловцы обезьян» (4-6 детей). Они пытаются сманить «обезьян» с «деревьев» и поймать их. «Ловцы» договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. «Обезьяны» в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями «ловцов». Прделав движения, «ловцы» уходят в конец площадки, а «обезьяны» слезают с «деревьев», приближаются к тому месту, где были «ловцы», и подражают их движениям. По сигналу «Ловцы!» - «обезьяны» бегут к «деревьям» и влезают на них. «Ловцы» ловят тех «обезьян», которые не успели влезть на «дерево». Пойманных «ловцы» уводят к себе.

#### *3) «Научи товарища»*

##### **Ход игры**

Дети разбиваются на команды по три человека, выбирая себе команду по собственному желанию. Каждый ребенок в тройке имеет свой цвет: синий, красный, желтый. Педагог называет один из цветов и дает ему задание, например: «Красный цвет – научи детей красиво ходить!», «Синий цвет – научи детей правильно бегать приставным шагом!» и т.д.

#### *4) «Мяч соседу!»*

### **Ход игры**

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется два волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

5) *«Передал – садись!»*

### **Ход игры**

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется два-три волейбольных мяча. Играющие делятся на 2–3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

6) *«Придумай сам»*

### **Ход игры**

Игра может проводиться на площадке или в спортивном зале. Для организации игры могут потребоваться различные атрибуты (скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки и пр.) на усмотрение инструктора. Суть игры заключается в предоставлении ребенку свободы в выборе атрибутов и выполнении разнообразных движений с ними, развитии творческой двигательной активности. Ребенок-ведущий сам продумывает свое пространство, движения и демонстрирует их остальным детям.

7) *«Поездка в автобусе»*

### **Ход игры**

Дети делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги вдоль обозначенных линий на небольшом расстоянии друг от друга. «Автобус» - четко обозначенное линиями (скакалками и пр.) пространство, выходить за пределы которого нельзя. По очереди каждый ребенок, находящийся в «автобусе», пробует аккуратно пройти между остальными детьми так, чтобы никого не задеть.

### 8) «Живая цель»

#### **Ход игры**

Играющие делятся на две группы. Одна группа становится на одной линии. Вторая линия проводится на расстоянии 7 – 10 м от первой. На ней становится вторая группа. Между играющими находится водящий, в которого участники стараются попасть мячом. Они могут перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент для броска. Водящий увертывается от мяча, подпрыгивает, приседает, бежит. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним местами, и игра продолжается.

### 9) «Уголки»

#### **Ход игры**

Игра может проводиться на большом участке, с большим количеством деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Если условия не позволяют, можно начертить на земле или асфальте круги – уголки. Дети занимают места в уголках. Ведущий подходит к одному из игроков со словами: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». «Мышка» отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому игроку. В это время остальные «мышки» меняются местами, а ведущий старается занять свободное место. Если это ему удалось, «мышка», оставшаяся без уголка, становится ведущим. Если ведущему долго не удастся занять уголок, педагог говорит: «Кошка», и все одновременно меняются местами, а ведущий занимает чье-либо место. Долго стоять в одном уголке нельзя.

### 10) «Защита укрепления»

#### **Ход игры**

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется волейбольный мяч и 3 гимнастические палки, связанные сверху в виде треножника. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центр которого ставится укрепление (треножник). Для защиты укрепления выбирается водящий, который становится в центре круга. Волейбольный мяч находится у игроков, стоящих по кругу. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент для попадания в треножник. Водящий старается закрыть его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, который попал в укрепление мячом, меняется местом с водящим. Игра продолжается 5–7 минут. Отмечаются лучшие водящие, защищавшие укрепление дольше всех. Во время игры нельзя заходить за черту круга. Водящий не имеет права держать укрепление руками. Если защитник сам уронит укрепление, то на его место встает игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

## II. Игровые упражнения

### 1. Игровое упражнение «У костра».

*Цель:* формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют действия в соответствии с командой ведущего: 1) «жарко» – отстраняются от «костра», 2) «замерзли руки» – протягивают руки к «костру», 3) «большой костер» – встают и машут руками, 4) «искры полетели» – кружатся, 5) «костер принес дружбу и веселье» – берутся за руки и ходят вокруг «костра». Игра может проводиться с ведущим-ребенком.

### 2. Игровое упражнение «Змейка».

*Цель:* развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети строятся в колонну по одному, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок – это «голова змеи», последний – «кончик ее хвоста». Змея будет ловить свой хвост. Дети должны цепко держаться друг за друга. Если змея не поймает свой хвост за определенное время, то место головы змеи занимает другой ребенок.

### 3. Коммуникативное игровое упражнение «Клоун».

*Цель:* эмоциональное развитие, развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети садятся в круг. Первый ребенок изображает на своем лице какое-нибудь выражение («гримасу»), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть абсолютно любым: страшным, смешным, печальным и т.д.

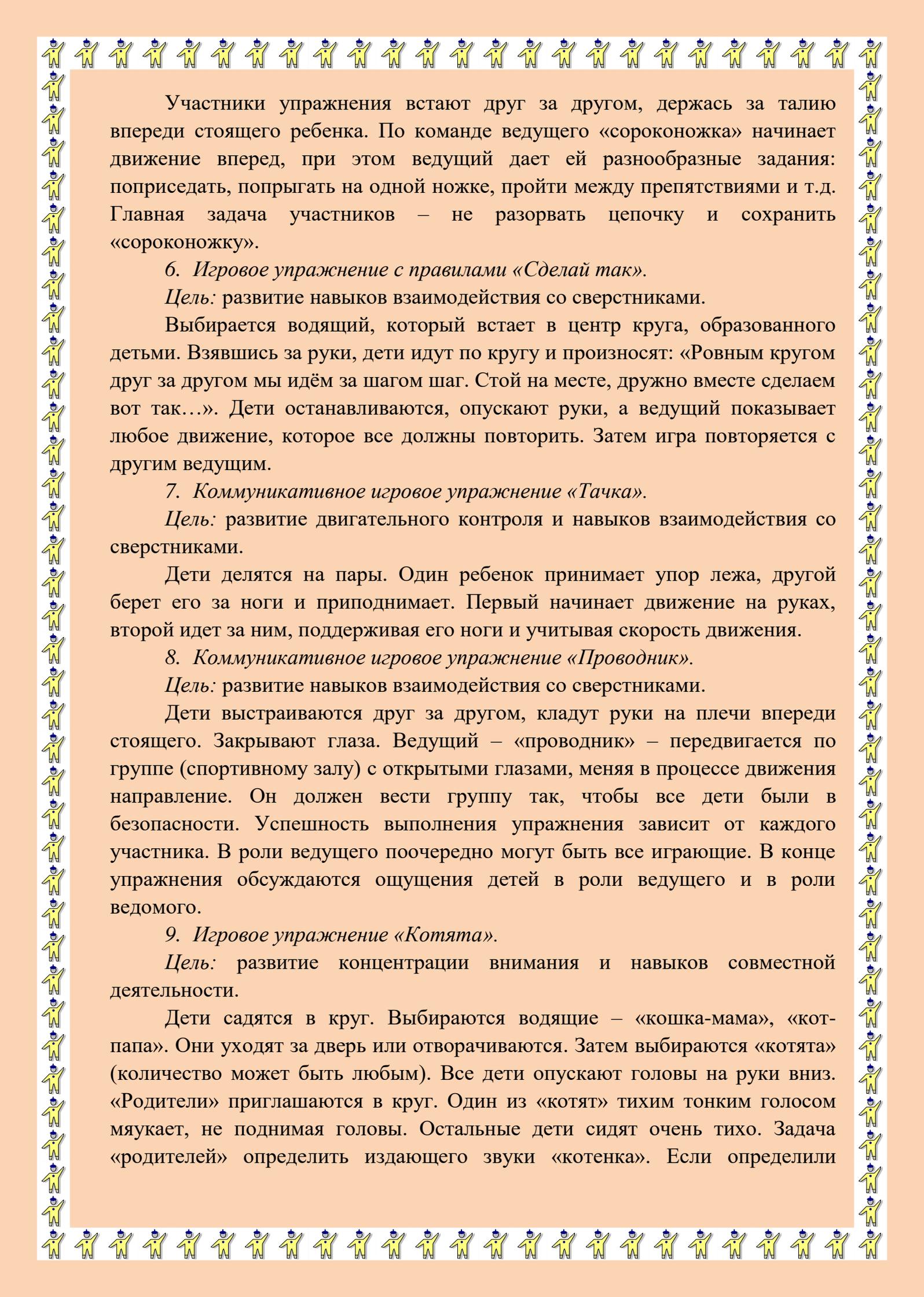
### 4. Игровое упражнение «Сиамские близнецы».

*Цель:* развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети делятся на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Педагог лентой завязывает правую руку одного партнера к левой руке другого. Таким же образом соединяются ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. С целью усложнения упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

### 5. Игровое упражнение «Сороконожка».

*Цель:* развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.



Участники упражнения встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. По команде ведущего «сороконожка» начинает движение вперед, при этом ведущий дает ей разнообразные задания: поприседать, попрыгать на одной ножке, пройти между препятствиями и т.д. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

*6. Игровое упражнение с правилами «Сделай так».*

*Цель:* развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Выбирается водящий, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят: «Ровным кругом друг за другом мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так...». Дети останавливаются, опускают руки, а ведущий показывает любое движение, которое все должны повторить. Затем игра повторяется с другим ведущим.

*7. Коммуникативное игровое упражнение «Тачка».*

*Цель:* развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети делятся на пары. Один ребенок принимает упор лежа, другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

*8. Коммуникативное игровое упражнение «Проводник».*

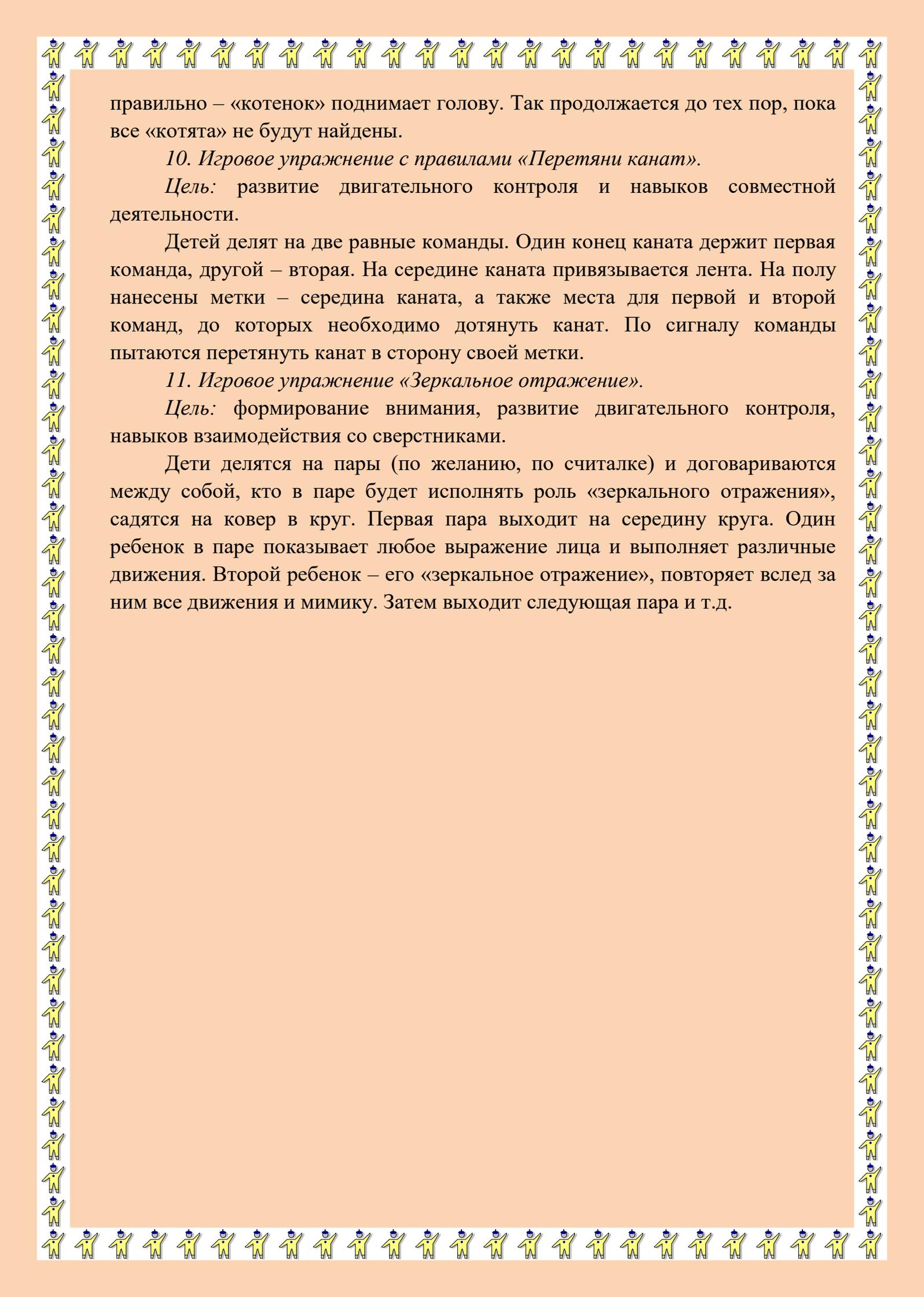
*Цель:* развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети выстраиваются друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего. Закрывают глаза. Ведущий – «проводник» – передвигается по группе (спортивному залу) с открытыми глазами, меняя в процессе движения направление. Он должен вести группу так, чтобы все дети были в безопасности. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и в роли ведомого.

*9. Игровое упражнение «Котята».*

*Цель:* развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности.

Дети садятся в круг. Выбираются водящие – «кошка-мама», «кот-папа». Они уходят за дверь или отворачиваются. Затем выбираются «котята» (количество может быть любым). Все дети опускают головы на руки вниз. «Родители» приглашаются в круг. Один из «котят» тихим тонким голосом мяукает, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо. Задача «родителей» определить издающего звуки «котенка». Если определили



правильно – «котенок» поднимает голову. Так продолжается до тех пор, пока все «котята» не будут найдены.

*10. Игровое упражнение с правилами «Перетяни канат».*

*Цель:* развитие двигательного контроля и навыков совместной деятельности.

Детей делят на две равные команды. Один конец каната держит первая команда, другой – вторая. На середине каната привязывается лента. На полу нанесены метки – середина каната, а также места для первой и второй команд, до которых необходимо дотянуть канат. По сигналу команды пытаются перетянуть канат в сторону своей метки.

*11. Игровое упражнение «Зеркальное отражение».*

*Цель:* формирование внимания, развитие двигательного контроля, навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети делятся на пары (по желанию, по считалке) и договариваются между собой, кто в паре будет исполнять роль «зеркального отражения», садятся на ковер в круг. Первая пара выходит на середину круга. Один ребенок в паре показывает любое выражение лица и выполняет различные движения. Вторым ребенком – его «зеркальное отражение», повторяет вслед за ним все движения и мимику. Затем выходит следующая пара и т.д.