

Картотека игр малой подвижности старший дошкольный возраст

*Мелёхина Анастасия Викторовна
инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 182»*

«Как живёшь?» (старшая - подготовительная группа).

— Как живешь? Вот так!

Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.

— Как идешь? — Вот так!

Маршировать.

— Как бежишь? — Вот так?

Бег на месте.

— Ночью спишь? — Вот так!

Ладони соединить и положить на них голову (щекой)

— Как берешь? — Вот так!

Прижать ладонь к себе.

— А даешь? — Вот так!

Выставить ладошку вперед.

— Как шалишь? — Вот так!

Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.

— Как грозишь? — Вот так!

Погрозить пальцем вперед, или друг другу.

«Скажи наоборот» (старшая - подготовительная группа).

(Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов)

Под спокойную музыку дети выходят из зала.

«Вьюшки-вьюшки» (старшая - подготовительная группа).

Вьюшки, вьюшки,

вьюшки вью.

Руки сжаты перед собой в кулаки. Вращать кулаки друг вокруг друга. Текст произносить низким голосом.

Колотушки колочу. Приколачиваю.

Заколачиваю.

Стучать кулаком о кулак (чередовать 2 удара — сверху правая рука, 2 удара — сверху левая рука).

Оп!

Показать указательные пальцы обеих рук.

Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.

Вращать указательные пальцы перед собой друг вокруг друга. Текст произносить нормальным голосом (средняя высота).

Колотушки колочу. Приколачиваю.

Заколачиваю.

Стучать указательным пальцем правой руки по указательному пальцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.

Оп!

Сжать руки в кулаки и показать мизинцы.

Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.

Вращать мизинцы друг вокруг друга перед собой. Текст произносить тонким голоском.

Колотушки колочу. Приколачиваю. Заколачиваю.

Стучать мизинцем правой руки по мизинцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.

Дзынь.

Нажать на кончик носа указательным пальцем.

«Маланья» (старшая - подготовительная группа).

У Маланьи, у старушки (хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху)

Жили в маленькой избушке (сложить руки углом, показывая «избушку»)

Семь сыновей (показать семь пальцев)

Все без бровей (очертить брови пальцами).

Вот с такими ушами (ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам),

Вот с такими носами (показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом),

Вот с такой головой (очертить большой круг вокруг головы),

Вот с такой бородой (показать руками большую бороду)!

Они не пили и не ели (одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку»),

На Маланью все глядели (держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами).

И все делали вот так... (дети показывают загаданные действия).

«Кораблик» (старшая - подготовительная группа).

По реке плывет кораблик,

Он плывет издалека (ладони соединить лодочкой; выполнять волнообразные движения руками).

На кораблике четыре очень храбрых моряка (показать одновременно по 4 пальца на каждой руке).

У них ушки на макушке (сложить обе ладони к макушке).

У них длинные хвосты (пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны).

И страшны им только кошки,

Только кошки да коты (растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения).

«Любопытная Варвара» (старшая - подготовительная группа).

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо,
Смотрит вверх,
Смотрит вниз,
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!
(Дети поднимают и опускают плечи.
Поворачивают корпус влево.
Поворачивают корпус вправо.
Поднимают голову вверх.
Опускают голову.
Выполняют легкие полуприседания.
Резко приседают).

«Мартышки» (старшая - подготовительная группа).

Мы — веселые мартышки, мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,
Надуваем щечки, скачем на носочках.
И друг другу даже, языки покажем.
Дружно прыгнем к потолку, оттопырим ушки,
Ногу поднесем ко рту, хвостик на макушку.
(Выполнять движения в соответствии с текстом).

«Брёвнышко» (старшая - подготовительная группа).

Туки, туки, туки, тук,
Топором срубили дуб (ладони сложены в замок; совершать рубящие движения
руками (сгибая локти и отводя замок то влево, то вправо),
Мы рубанок в руки взяли
И сучки все обстрогали (ладони сложены и выпрямлены; согнутые локти
(ладони у живота), выпрямить вперед; и опять согнуть, приближая ладони к
животу).
Вышло гладкое бревно.
Ох, тяжелое оно (поглаживать себя по бокам, прижимая руки к телу).
Что нам делать?
Как нам быть?
Будем мы бревно катить.
От Пети к Маше,
От Маше к Илюше,
От Илюши к Паше...
Все садятся на корточки в кружок.
Кто-то из детей изображает бревно, ложится, прямые руки прижаты к телу.
Ребенок, которого называют по тексту, катит «бревно», соседи по кругу слева и
справа могут ему помочь.

"Челночок" (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара.

Правила: пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки.

«У оленя дом большой» (старшая - подготовительная группа).

У оленя дом большой,

А у зайки маленький.

Олень сидит,

в окошко глядит.

Зайка по полю бежит,

В дверь к нему стучит:

«Тук-тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

Зайка, зайка, забегай!

Лапку мне давай!

Руки над головой изображают крышу дома.

Руки изображают крышу, но опущены вниз

Правым кулаком подпереть щеку; левая рука поддерживает правую.

Бег на месте.

Топать ногами, руки на поясе.

Имитация стука в дверь поочередно

правой и левой рукой

Руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад.

Зазывные движения рукой

Протянуть руку с открытой ладонью.

"Снеговик" (старшая – подготовительная группа).

Среди нашего двора

Снеговик стоял вчера.

Сами мы его слепили,

Нос - морковку не забыли,

А сегодня за окном

Потекли ручьи кругом.

Ход игры. Дети обыгрывают стихотворение, а затем показывают, как таял снеговик.

«Сокол» (старшая – подготовительная группы).

Пролетал высоко сокол.

Уронил перо в осоку.

Соколиного пера

Не найти нам до утра.

Утром солнышко взойдет —

Вова перышко найдет.

Ход игры. Дети сидят на стульях по кругу. Выбирается сокол. С началом стихотворения, которое произносят все дети, сокол пробегает за кругом и роняет перо (бутафорское) за спиной одного из детей. Со словами: «Утром солнышко взойдет...», сокол садится на свободный стул в круг с детьми.

Последние три слова произносят все дети, называя имя того ребенка, за спиной которого оказалось перо сокола. Он и становится соколом. Игра повторяется.

«Колобок» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Мяч для этой игры может быть любого размера. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Покидать свое место игрокам нельзя. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему.

Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.

«Щука» (старшая – подготовительная группы).

Мимо леса мимо дач,

Плыл по речке

красный мяч.

Увидала щука: —

Что это за штука?

Хвать, хвать.

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился

дальше плыть.

Выходи, тебе водить!

Ход игры. Игра проводится с мячом. Дети стоят по кругу. Выбирается Щука.

Она выходит на середину круга. На первые четыре строки стихотворения дети перекатывают мяч от одного к другому через центр круга (мимо Щуки). На пятую строку стихотворения мяч перекатывается Щуке, которая берет мяч, произнося текст шестой строки, и как бы разглядывает мяч. На первые три строки второй строфы стихотворения Щука ударяет мячом об пол, произнося этот текст, на четвертую строку она перекатывает мяч снова детям, которые продолжают перекатывать его снова от одного к другому через середину. Тот ребенок, на которого пришлись слова «Тебе водить», выходит с мячом в середину. Он становится Щукой. Игра повторяется.

«Кто ушел?» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

«Хоровод» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу воспитателя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.

«Летает — не летает» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Дети идут в колонне по одному. Учитель называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

«Ручеек» (старшая – подготовительная группы).

Дети идут в колонне по двое. По команде учителя «Ручеёк» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают руки вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.

"Холодно - горячо" (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

- холодно...тепло...горячо..., помогая найти спрятанный предмет.

"Водяной" (старшая – подготовительная группы).

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

Ход игры. Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: «Выйди, выйди...» водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

«Находка» (старшая – подготовительная группы).

По лугу шел, моток нашел,

Моток нашел, за ним пошел.

Катись, находочка моя!

Куда моток, туда и я.

Ход игры. Играющие стоят по кругу и перекатывают мяч от одного к другому (по два перекатывания на каждую строку). По окончании текста мяч перекатывается в обратном порядке, без слов, пока снова не вернется к тому, с кого началась игра. Следует обратить внимание детей на то, что, играя, они должны запомнить, от кого получали мяч.

«Шмель» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.
Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

«Узнай по голосу» (старшая – подготовительная группы).

«Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты,...(имя), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай».

Ход игры. Водящий закрывает глаза. Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих.

Правила: водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.

«Топор» (старшая – подготовительная группы).

Взял Егор в углу топор,

С топором пошел во двор.

Стал Егор чинить забор,

Потерял Егор топор.

Вот и ищет до сих пор,

Поищи и ты топор!

Ведущий (сначала взрослый) прячет в ладонях одного из играющих маленький предмет (топорик). Стихотворение произносят хором. Тот из играющих, на кого пришлось слово «топор», идет его искать.

«Царь Горох» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. По считалке выбирается водящий - Царь Горох, он отходит от детей на 8-10 шагов и поворачивается спиной. Остальные дети договариваются, какое действие они будут изображать. Царь Горох подходит к детям и говорит:

- Здравствуйте, дети!

дети отвечают:

- Здравствуй, Царь Горох!

Царь Горох спрашивает:

-Где вы бывали? Что вы видали?

дети отвечают:

Что мы видели - не скажем, А что делали - покажем.

Дети выполняют задуманное движение (стирают, играют на гармошке, подметают пол...). Царь Горох отгадывает. Если он не отгадал, то проигрывает, дети говорят ему, что они делали и придумывают новое действие.

«Найдите различия» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу и т. п. Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить.

«Угадай, чей голосок?» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя.

Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

«Фигуры» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Играющие образуют круг. В центре круга встает водящий. Взявшись за руки, все начинают передвигаться по кругу в заданную сторону. По сигналу воспитателя все останавливаются и принимают самые различные позы — фигуры, например, изображают бегущего спортсмена, летящую птицу, прыгающего зайца и т. п. Водящий выбирает фигуру, которая ему больше всего понравилась, и меняется с этим игроком местами.

"Статуи" (старшая – подготовительная группы).

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги.

Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

«Эхо» (старшая – подготовительная группы).

Ход игры. Дети идут в колонне по одному. Воспитатель, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, воспитатель говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».