**Картотека подвижных игр**

**в старшей группе.**

1. **«Мышеловка»**

**Цель**. Упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь. **Правила игры.** Дети делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети – мыши находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

**Ах, как мыши надоели,**

**Все погрызли, все поели,**

**Всюду лезут вот напасть,**

**Как поставим мышеловки,**

**Переловим всех сейчас!**

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз. Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить

1. **«Встречные перебежки»**

**Цель:** упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые. По сигналу "Синие", дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

**Оборудование.** Синие и желтые ленточки.

**3 «Уголки»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Дети становятся возле расположенных на участке предметов физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: **«Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!»** Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, педагог произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок. Указания. Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.

1. **«Хитрая лиса»**

**Цель.** Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.

**Правила игры.** Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронулись, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети хором 3 раза ( с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче**): «Хитрая лиса, где ты?»** При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос**: «Хитрая лиса, где ты?»** - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: **«Я здесь!»** Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Дети образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 5-6 раз.

1. **«Не оставайся на полу»**

**Цель.** Упражнять детей в беге, в прыжках.

**Правила игры.** Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленным музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т.п.). Как только раздается сигнал «Лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2-3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется. Указания. Педагог следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площвдке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться

1. **«С кочки на кочку»**

**Цель.** Упражнять детей в прыжках.

**Правила игры.** Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40см). Педагог вызывает по несколько детей с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

**Указания.** Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

1. **«Охотники и зайцы»**

**Цель**. Упражнять детей в прыжках.

**Правила игры.** На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначаются домики для зайцев. В каждом домике находятся по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу **«Охотник»** зайцы бегут в домики, а ребенок – охотник, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника. (можно без мячей, просто задев рукой)

**Указания.** У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

**Оборудование.** Несколько маленьких мячей.