

The background of the page is decorated with a repeating pattern of stylized, colorful human figures in various dynamic poses, such as jumping, running, and performing acrobatics. The figures are rendered in a simple, flat style and come in a wide variety of colors including blue, red, green, yellow, purple, and orange. The central text is overlaid on this pattern.

# Авторские подвижные игры

составила:  
**Роман Лариса Михайловна**  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад №12» г.Усинска

## «Пастушок»

(игра для детей среднего возраста)

**Цель игры:** развитие двигательной активности детей среднего дошкольного возраста.

**Задачи игры:**

- *образовательные задачи:* упражнять в ходьбе и беге, развивать координационные способности детей;
- *оздоровительные задачи:* осуществлять профилактику плоскостопия, развивать внимание, творческое воображение;
- *воспитательные задачи:* формировать дружеские взаимоотношения детей в игре.

**Оборудование:** шапочки для «козлят» по количеству детей, обручи, дорожка «следопыт» (нестандартное оборудование) - 2шт., массажные коврики, гимнастические палки.

**Ход игры:** игра проводится в помещении. С помощью считалки выбирается водящий «медведь».

Дети «козлятки» занимают свои места в домиках (обручах), а «пастушок» произносит текст:

Пастушок я, пастушок,  
Заиграю во рожок.  
Травка мягкая, роса сладкая.  
Гоню стадо в поле, погулять на воле.  
За мной!

Дети начинают выполнять движения за «пастушком»:

- *ходьба с опорой на руки;*
- *ходьба по массажной дорожке;*
- *прыжки на двух ногах, ходьба на пятках.*

После выполнения движений дети идут по направлению к «медведю» и произносят текст:

Мы гуляли, мы гуляли  
И медведя повстречали.  
Он под елками лежит,  
Развалился и храпит.  
Ну-ка, Мишенька, вставай  
И попробуй нас поймай

По окончании текста дети убегают от «медведя» в свои домики (обручи). Пойманного игрока «медведь» отводит к себе в дом. После чего игра возобновляется.

## «Ловкие мышата»

(игра для детей старшего возраста)

**Цель игры:** профилактика нарушений плоскостопия и опорно – двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи игры:**

- *образовательные задачи:* закрепить умение подлезать под верёвку, количественный счёт, выполнять движения в соответствии с текстом;
- *развивающие задачи:* развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, инициативу;
- *оздоровительные задачи:* способствовать укреплению мышц свода стопы;
- *воспитательные задачи:* воспитывать умение быть организованным, целеустремленным, дружелюбным.

**Оборудование:** 2 стойки с натянутой резинкой, дуга для подлезания (домик «кошки»), поролоновые шарики, пуговицы, эмблемы мышек и кошки, тарелочки по количеству играющих.

**Ход игры:** игра проводится в помещении. Дети стоят на одной стороне площадки за натянутой резинкой, они - мышки. На противоположной стороне лежат на полу шарики, пуговицы. При помощи «волшебного» мешочка дети выбирают кошку (достают из мешка фигурку животного, у кого кошка - тот ведущий). «Кошка» прячется в домике - под дугой. «Мышки» хором говорят слова:

Мышки утром просыпались  
И зарядкой занимались.

На последние слова они поднимаются на носках, руки вверх, потягиваются, подлезают под резинку и идут по кругу друг за другом, изображая «мышек», хором проговаривая:

Мышки по двору бежали,  
Мышки зёрнышки искали.  
Вот и зёрнышки нашли,  
В свою норку понесли.

После этого пальцами ног берут по 1 предмету, перекладывают в руку и несут в норку, подлезая под резинку. Затем бегут за следующим предметом и поднимают другой ногой. Инструктор говорит слова:

Только кошка помешала  
И мышат всех распугала.

«Кошка» неожиданно мяукает, подлезает под дугу и ловит «мышей». Дети убегают в норки, подлезая под резинку. Тот, кого «кошка» успеет поймать, прежде чем тот успеет подлезть под резинку, считаются пойманными и идут с «кошкой».

Дети самостоятельно считают количество собранных предметов на каждой тарелке. Педагог называет по порядку числа и у кого из детей количество предметов совпадает с названным числом, тот поднимает руку.

Побеждает та «мышка», у которой предметов больше. «Кошка» считает пойманных «мышек». Игра повторяется 2-3 раза.

Правила: пойманным игроком считается тот, кто не успеет подлезть под резинку.

Нарушившие правила игры, считаются пойманными и идут вместе с кошкой.

### **«Деревья, трава, цветы»**

*(игра для детей старшего возраста)*

**Цель игры:** развитие физических качеств: ловкости, быстроты в изменяющейся игровой ситуации.

#### **Задачи игры:**

– *образовательные задачи:* развивать умение выполнять движения по сигналу, тренировать в беге в разных направлениях, формировать навык коллективного движения;

– *развивающие задачи:* развивать сообразительность, быстроту реакций, ловкость, слуховое внимание.

**Оборудование:** пространственные ориентиры для играющих поделенных на команды состоящих из 3 человек.

**Ход игры:** игра может проводиться в помещении и на улице. Играющие дети рассчитываются по порядку, после чего делятся на тройки и встают по кругу. В центре круга – водящий, который выбирается считалкой (или ребенок, оставшийся без пары). Первые номера – «деревья», вторые – «трава», третьи – «цветы». По сигналам «деревья», «трава», «цветы» дети меняются местами. Водящий старается занять свободное место.

**Правила игры:** дети должны меняться по сигналу. Одновременно могут меняться местами и два номера (например: «трава» и «цветы»). Кто не успевает занять место, встает в центр круга.

### **«Маша и медведь»**

*(игра для детей подготовительной группы)*

**Цель игры:** развитие двигательного опыта детей подготовительной группы.

#### **Задачи игры:**

– *образовательные задачи:* развивать координацию движений в прыжках через длинную скакалку по одному и парами, сохраняя заданный темп;

– *развивающие задачи:* развивать инициативу, активность, ловкость, быстроту реакции;

– *воспитательные задачи:* воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, организованность, чувство коллективизма.

**Оборудование:** шапочки «зайчат» и «бельчат» по количеству детей, обруч, скакалка длиной 3-5 метров, 2 корзины с шишками и грибами, палки гимнастические – 2 шт.

**Ход игры:** игра может проводиться в помещении и на улице (под музыку из мультфильма «Маша и медведь»). Дети поочередно достают из сундучка шапочки бельчат, зайчат. Кто вытащил платочек, становится «Машей», которая высыпает шишки и грибы из корзин в один обруч и говорит:

Ой, что ж я натворила!  
Звери мне должны помочь.  
Вы, зайчатки и бельчатки,  
Становитесь по порядку.  
Всё должны мы разложить  
И варенье наварить.

Играющие делятся на две команды «бельчат» и «зайчат». Воспитатель и младший воспитатель (или инструктор по физической культуре) начинают крутить длинную скакалку.

Дети поочередно берут шишку или гриб и, прыгнув через вращающуюся длинную скакалку три раза, раскладывают предметы в разные корзины, возвращаясь на исходную позицию.

Игра продолжается до последнего предмета, после чего все играющие говорят:

Мы варенье наварили,  
Друга Мишку угостили.  
«Маша» обращается к детям:  
Рады с Мишенькой, что вы  
Нам сегодня помогли.

Игра повторяется 2-3 раза.

**Правила игры:** следующий игрок начинает движение только после окончания движения предыдущего игрока. Усложнение: прыжки через длинную скакалку парами.

### **«Веселая зверобика с мячом»**

*(игра для детей подготовительной группы)*

**Цель игры:** способствовать развитию координации детей старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи игры:**

– *образовательные задачи:* совершенствовать технику владения мячом и умение реагировать на сигнал, свободно ориентироваться в словесных заданиях и придумывать новые комбинации из знакомых двигательных элементов, поддерживать интерес к действию, используя элементы психогимнастики;

– *развивающие задачи:* развитие координационных способностей и физических качеств;

– *воспитательные задачи:* воспитывать организованность, отзывчивость, чувство товарищества, взаимопомощь.

**Оборудование:** обручи (красный, желтый, зеленый, синий) – 4 шт., мячи таких же цветов по количеству детей, табло для подведения итогов.

**Ход игры:** на полу разложены разноцветные обручи, в которых лежат такого же цвета мячи.

Ведущий игры вместе с детьми говорит слова:

Мы веселые зверята,  
Белки, лисы, медвежата,  
Зайцы, волки, кенгуру,  
Начинаем мы игру!

Дети разбегаются к обручам с мячами, берут мячи и становятся врассыпную. На слова ведущего игры дети выполняют следующие движения с мячом:

– *отбивание мяча об пол:*

Вышли звери погулять  
И с мячами поиграть.  
Что такое, что за шум?  
Скачет мячик: бум-бум-бум.  
По дорожкам леса, вскачь  
Побежал упрямый мяч.  
И весёлою гурьбой  
Всех зверей позвал с собой

– *подбрасывание мяча вверх:*

Мяч бросают зайцы ловко  
Словно вкусную морковку.  
Сине-красные бока  
Вверх летят под облака.  
Вот тропинки разошлись,  
Звери к дому собрались!

Дети бегут к обручам. Ведущий игры, подводит итоги на табло с помощью разноцветных бантиков, затем говорит слова в соответствии с которыми дети выполняют следующие движения:

– *бег врассыпную:*

Снова мячики мы взяли,  
На полянку побежали.

– *передача мяча из руки в руку вокруг туловища (ведущий игры меняет обручи местами):*

Обезьянки не скучают,  
Мяч вокруг себя вращают.  
Мы играем им впервые,  
Правда, мячики живые?

– *перекатывание мяча из одной руки в другую:*

Ну а вот медведь - силач,

С лапы на лапу перекатывает мяч.  
Мяч резиновый обычный,  
А движенья с ним ритмичны.  
На полянке поиграли,  
Снова к дому побежали.

Ведущий игры подводит итоги на табло и называет победителей, затем также говорит слова предписывающие выполнение следующих движений:

– *передача мяча из руки в руку вокруг каждой ноги:*

Звери мячики берут  
На поляну все бегут.  
Ловко у волка получается восьмерка.

– *прыжки сидя на мяче:*

Я с мячом играть люблю,  
Из под лап его ловлю.  
Не по веткам и сучкам,  
Быстро, без запинки  
Это белки на мячах  
Скачут по тропинке.  
Круглый резвый мячик  
Ловко, быстро скачет

– *прыгают, сидя на мяче (ведущий игры меняет обручи местами):*

Вновь тропинки разошлись,  
Звери к дому собрались

Дети бегут к своим «домикам». Ведущий игры называет победителей, затем проговариваются слова:

Продолжается игра,  
Прыгать мячикам пора

После чего игра опять продолжается по тому же принципу организации игровой деятельности:

– *дети становятся враспынную:*

Я, веселый кенгуру,  
Прыгать с мячиком люблю,  
Обхватчу его ногами,  
Кто еще играет с нами?  
Скачет быстро, ловко вскачь,  
Вот какой чудесный мяч!  
Рыжая лиса-плутовка,  
Мяч под лапку сунув ловко,  
По тропинке побежала,  
Следы хвостиком заметала

– *бег переложив мяч под левую руку:*

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мячи в домики собрать

Дети встают в обручи, после слов ведущего игры:

Продолжается игра,  
Прыгать мячикам пора  
– *дети становятся враспынную:*  
Я, веселый кенгуру,  
Прыгать с мячиком люблю,  
Обхватчу его ногами,  
Кто еще играет с нами?  
Скачет быстро, ловко вскачь,  
Вот какой чудесный мяч!  
Рыжая лиса-плутовка,  
Мяч под лапку сунув ловко,  
По тропинке побежала,  
Следы хвостиком заметала  
– *бег, переложив мяч под левую руку:*  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мячи в домики собрать  
Дети встают в обручи. Подводится итог, называются победители.  
Игра заканчивается словами:  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым,  
Ты будешь силачом.