Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад№23 с. Шурскол»

Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей старшего дошкольного возраста

Инструктор по ФК:

Стрешкина Кристина Романовна

2018-2019

**Карточка 1**

**Подвижная игра «Мышеловка»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг-«мышеловку». Остальные дети стоят за кругом — «мыши». Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,

Развилось их просто страсть.

(дети-мыши бегают вне круга)

Все погрызли, все поели,

Вот поймаем их сейчас!

(дети останавливаются, поднимая руки вверх) .

Дети-«мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде инструктора: «Хлоп! » дети-«мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети-«мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.

**Малоподвижная игра «У кого мяч? »**

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, инструктор отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

**Карточка 2**

**Подвижная игра «Ловишки»**

С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть. Ну, попробуй нас догнать! (и бегают по всей площадке) .

Водящий бегает за детьми, стараясь выдернуть ленту. Тем, кто в конце игры остался без ленты, считается проигравшим. В конце подсчитываются ленточки проигравших детей. Отмечается водящий, который собрал больше всего лент. Игра повторяется 2—3 раза с другими водящими.

**Малоподвижная игра «Найди и промолчи»**

Начинает игру инструктор по физкультуре. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первым найдет игрушку, не должен показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде инструктора: «Ищем. '» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым — подходит к инструктору и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей — найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первым нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

**Карточка 3**

**Подвижная игра «Сделай фигуру»**

По сигналу инструктора по физкультуре играющие принимают фигуру или позу какого-нибудь сказочного героя, животного, насекомого и т. п. Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

**Карточка 4**

**Подвижная игра «Удочка»**

Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде инструктора: «Начали! » он начинает вращать веревкой по кругу над полом. Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков. Игра продолжается 2-3 раза.

**Малоподвижная игра «Летает, не летает»**

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом (поднимает руки вверх) .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

**Карточка 5**

**Подвижная игра «Быстро возьми»**

Инструктор по физкультуре раскладывает по всей площадки кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети бегают вокруг, между предметами. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

**Малоподвижная игра «Затейники»**

С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе! Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

**Карточка 6**

**Подвижная игра: «Перелет птиц»**

На одном конце зала находятся дети — они «птицы». На другом конце зала — гимнастические скамейки, кубы и т. п. — это «деревья». По команде инструктора: «Птицы улетают! » дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По команде инструктора: «Буря! » бегут к возвышенностями и прячутся там. Когда инструктор скажет: «Буря прекратилась! », дети спускаются, («птицы» продолжают свои «полет»). Во время игры инструктор в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. Игра продолжается 2-3 раза.

**Малоподвижная игра «У кого мяч? »**

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор по физкультуре, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

**Карточка 7**

**Подвижная игра: «Не попадись»**

Из играющих с помощью считалочки выбирается 2—3 водящих, они становятся в центр круга. Остальные дети стоят по кругу и по сигналу инструктора начинают двумя ногами прыгать в него и из него по мере приближения водящих. Отмечается самый быстрый водящий, который поймал больше всех играющих, и ловкий играющий, которого ни разу не поймали. Игра повторяется с переменой водящих 2 раза.

**Малоподвижная игра «Сделай фигуру»**

По сигналу инструктора по физкультуре играющие ходят под спокойную музыку. Инструктор говорит, чтобы дети приняли фигуру какого-нибудь сказочного героя или животного и т. п. Музыка прекращается, инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 3-4 раза.

**Карточка 8**

**Подвижная игра «Не оставайся на полу»**

С помощью считалочки выбирается водящий, который бегает с детьми по всему залу. Как только инструктор говорит: «Лови! », все убегают от водящего и по мере его приближения взбираются на какую-нибудь возвышенность (скамейку, кубы, лестницу, стул, а водящий старается поймать бегающих. Те, до кого он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитываются пойманные игроки. Игра продолжается с новым водящим. Отмечается водящий, который поймал больше всех играющих.

**Малоподвижная игра «У кого мяч? »**

С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор по физкультуре, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из игроков, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

**Карточка 9**

**Подвижная игра «Гуси-лебеди»**

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». С боку площадки находится логово «волка». Все остальное место — луг. С помощью считалочки выбираются «волк» и «пастух», остальные дети -«гуси». «Пастух» выгоняет «гусей» на «луг», погулять я побегать.

Пастух: Гуси, гуси! Гуси (хором) : Га — га — га!

Пастух: Есть хотите? Гуси (хором) : Да, да, да!

Пастух: Так летите же сюда! Гуси (хором) : Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите.

«Гуси» бегут домой через логово «волка», а «волк» выбегает из логова и старается поймать «гусей». Отмечаются «гуси», которые убежали от «волка» и благополучно вернулись домой. Игра продолжается с другим «пастухом» и «волком».

**Малоподвижная игра «Летает, не летает»**

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор по физкультуре стоит так, чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назвал летающий предмет, например:

Инструктор по физкультуре: Парашютист (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Самолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Вертолет (поднимает руки вверх) .

Дети поднимают руки вверх.

Инструктор по физкультуре: Дом (поднимает руки вверх) .

Дети не поднимают руки вверх и т. д.

В конце инструктор подсчитывает тех игравших, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

**Карточка 10**

**Подвижная игра «Пожарные на учении»**

Дети строятся в две колонны у стартовой линии на расстоянии 4—5 м от гимнастической лестницы. На гимнастической лестнице вверху подвешен колокольчик. По команде инструктора: «Марш! » первые дети бегут, взбираются на лестницу, звонят в колокольчик, спускаются, бегут обратно, передавая эстафету хлопком по плечу следующему «пожарнику». Побеждает та команда «пожарников», которая быстрее справится с заданием.

Упражнения на восстановление дыхания

1. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз — руки медленно поднять вверх со словами: «Тик», одновременно делая вдох через рот, на два — выдох, опуская руки вниз говоря: «Так» (8-10 раз) .

2. Ил. то же, руки у груди согнутые в локтях на уровне плеч. На раз — руки разгибаем в стороны, делая вдох через нос, на два — медленный выдох через рот, руки в

и. п. (8-10 раз) .

3. И. п, стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз — голову влево, вдох носом, в и. п., выдох через нос, на два -- поворот головы вправо вдох носом, голову в и. п., выдох через нос (вдох-выдох делаем только через нос и быстро) (3 раза) .