|  |
| --- |
| ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН  Проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.  Подготовила:  Иванова Е.В.- воспитатель  высшей квалификационной категории |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № п/п | Название игры | Цель игры | Содержание |
| **Сентябрь** | 1 | «Мы весёлые ребята» | Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи. | Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. **Варианты:** Ввести второго ловишку. На пути убегающих– преграда- бег между предметами. |
|  | 2 | «Гуси – лебеди» | Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи. | Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси.На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом.Сбоку площадки очерчивается место – логово волка.Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Затем пастух говорит:  Гуси, гуси!  Гуси останавливаются я отвечают хором:  Га, га, га!  Пастух. Есть хотите?  Гуси. да, да, да!  Пастух. Так летите!  Гуси. Нам нельзя!  Серый волк под горой  Не пускает нас домой  Так летите, как хотите  Гуси, расправив крылья (вытянув руки встороны), летят через луг домой, а волк,услышав гусей, выбегает, стараясь поймать их (коснуться рукой).Пойманных гусей волк уводит к себе.После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманыхгусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Такигра повторяется.Примечание. Когда воспитатель впервыепроводит игру, он рассказывает детям,гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этомони нагибаются, вытягивают шею, алетают, расправляют крылья. |
|  | 3 | «Удочка» | Развитие ловкости, координации движений. | Играющие стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков. |
|  | 4 | «Жмурки» | Учить внимательно слушать текст. | Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят его на середину комнаты, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:  Кот, кот, на чем стоишь?  На квашне (деревянная посуда для замешивания текста).  Что в квашне?  - Квас.  Лови мышей, а не нас!  Игроки разбегаются, жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой |
|  | 5 | «Ловишки» | Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. | С помощью считалки выбирается водящий-ловишка и становится на середину. По сигналу воспитателя «Раз, два, три –лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой .Тот кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. |
|  | 6 | «Стоп» | Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие. | На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.  2 вариант.  Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты. |
|  | 7 | «Совушка» | Развивать внимание, реакцию на словесную команду и произвольную регуляцию поведения. | На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № п/п | Название игры | Цель игры | Содержание |
| **Октябрь** | 1 | « Догони свою пару» | Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости. | Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.  2 вариант  Запятнать свою пару мячом. |
|  | 2 | «Мышеловка» | Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи. | Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши» - они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.  Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки  Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух. |
|  | 3 | «Прыжки через ров» | Способствовать умению детей выполнять прыжки через ров, не бояться. Воспитывать умение радоваться успехам товарищей. | Игроки распределяются на две команды, которые выстраиваются одна против другой. На площадке перед каждой командой воспитатель рисует две параллельные линии на расстоянии 50 см одна от другой – это ров. Ведущий произносит стихотворение:  Если хочешь ловким быть,  Если хочешь сильным быть,  Если хочешь быть здоров, –  Перепрыгни через ров!  С последними словами все прыгают, и выигрывает та команда, в которой больше детей сумели перепрыгнуть через ров, не наступив на черту. Игра продолжается. Проигравшие дети под те же слова победителей делают вторую попытку перепрыгнуть через ров. Активизировать игру можно прыжками с закрытыми глазами. |
|  | 4 | «Сделай, как скажу» | Развивать двигательную активность, внимание память. | Перед началом игры, дети встают в одну колонну друг за другом. В колонне должно быть не более 10 человек.Ведущий показывает одно движение ребёнку, который стоит первым – он его повторяет и встаёт в конец колонны. Затем ведущий показывает это же движение и добавляет ещё одно следующему ребёнку, – он их повторяет и встаёт в конец колонны. Таким образом, каждый следующий ребёнок повторяет за ведущим на одно движение больше, чем предыдущий, начиная с самого первого. Ребёнок, который сбивается, выбывает из игры.  Игра проводится до тех пор, пока не останется один - самый внимательный. |
|  | 5 | « Перехватчики» (татарская игра) | Упражнять в быстром беге с увертыванием. Развивать двигательную активность. | На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:  Мы умеем быстро бегать,  Любим прыгать и скакать  Раз, два, три, четыре, пять  Ни за что ней не поймать!  После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.  Правила игры. Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место. |
|  | 6 | «Хитрая лиса» | Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле. | Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.  Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»  Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.  Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.  Варианты: Выбираются 2 лисы. |
|  | 7 | «Затейники» | Развивать двигательную активность детей. | Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:  Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте! Дружно вместе  Сделаем вот так………..  Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить. |
|  | 8 | «Караси и щука» | Развивать внимание и сообразительность, быстроту реакции. | Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука! » водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.  Правила игры. Карасям нельзя трогать камешки руками. |
|  | 9 | «Пустое место» | Совершенствовать навыки детей в беге; развивать координацию движений, быстроту реакции; воспитывать выдержку, положительные взаимоотношения между играющими. | На одной стороне зала (площадки) отмечается линия, на другой стороне - кладется обруч. Расстояние 10-15 м.  Все дети стоят у линии в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.  Выбирается водящий. В правой и левой руке у него по игрушке. Он подходит к детям и произносит слова:  Мой сигнал будет такой:  Вот игрушка, беги за мной!  С этими словами водящий кладет одну игрушку кому-нибудь на ладонь. Водящий и запятнанный бегут к обручу, кладут в обруч каждый свою игрушку и бегом возвращаются на пустое место (место, где стоял запятнанный).  Кто быстрее займет пустое место, тот и остается в команде. А тот, кто не успел занять пустое место, становится водящим.  Правила игры: пока водящий не положил игрушку на чью-либо ладонь, бежать нельзя. Игрушку надо класть точно в обруч, если она выпала из него, надо поправить и положить обратно. Во время бега не задевать друг друга. |
|  | 10 | «Хищник в море»  (чувашская народная игра) | Упражнять в умении перепрыгивать через вращающуюся веревку; развивать скоростно-силовые качества ног, ловкость, координационные способности. | В игре участвуют до десяти детей. Один из играющих выбирается хищником, остальные - рыбки. Для игры нужна веревка длиной 2- 3м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам нужно прыгать через нее.  Правила игры:  1. Задетые веревкой рыбки выходят из игры.  2. Ребенок, выполняющий роль хищника, начинает бег по сигналу.  3. Веревка должна быть постоянно натянута. |