

**картотека
подвижных игр
с элементами соревнований
для детей 5 - 6 лет**



*Котьякина Татьяна Анатольевна
воспитатель первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово*

2024 год

Подвижные игры с элементами соревнований для детей 5 – 6 лет.

Перечень подвижных игр с элементами соревнований:

1. «Перебежки. Кто сделает меньше шагов» (игра с бегом).
2. «Перебежки» (игра с бегом).
3. «Поспеши, но не урони» (игра с бегом).
4. «Встречные перебежки» (игра с бегом и передачей эстафеты).
5. «Парный бег» (игра с бегом).
6. «С кочки на кочку» (игра с прыжками).
7. «Кто дальше прыгнет?» (игра с прыжками).
8. «Кто сделает меньше прыжков?» (игра с прыжками).
9. «Кто скорее добежит до флажка» (игра с подлезанием).
10. «Пожарные на учении» (игра с лазаньем).
11. «Брось за флажок» (игра с метанием).
12. «Попади в обруч» (игра с метанием).
13. «Сбей кеглю» (игра с прокатыванием мяча).
14. «Сбей мяч» (игра с метанием).

1. «Перебежки. Кто сделает меньше шагов» (игра с бегом).

Цель: совершенствовать ходьбу и бег широким шагом.

Атрибуты: мел или две веревки длиной 5 м.

Описание. На площадке чертят две линии на расстоянии 6 – 8 м. несколько играющих (2 – 3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебежать за другую линию, стараясь, шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

2. «Перебежки» (игра с бегом).

Цель: развивать выносливость детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

Атрибуты: мел или 4 конуса.

Описание. На расстоянии в 20 м. друг от друга чертятся две линии (или ставят по два конуса на каждой стороне). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (конуса). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

Примечание: так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей, чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

3. «Поспешి, но не урони» (игра с бегом).

Цель: формировать правильную осанку; развивать чувство равновесия.

Атрибуты: мел, 4 конуса, мешочки с песком по количеству детей.

Описание. Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6 – 10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

4. «Встречные перебежки» (игра с бегом и передачей эстафеты).

Цель: закреплять умение детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе; развивать внимание, быстроту движений.

Атрибуты: мел, короткие ленточки двух или четырех цветов по количеству детей.

Описание. Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее одного шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя «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.

Варианты: можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

5. «Парный бег» (игра с бегом).

Цель: закреплять умение детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы; развивать ловкость, внимание.

Атрибуты: мел, конусы по количеству звеньев.

Описание. Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, конусы, набивные мячи) по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т. п. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бег с захлестом голени; бег между предметами змейкой до ориентира.

6. «С кочки на кочку» (игра с прыжками).

Цель: закреплять умение детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге; развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Атрибуты: мел.

Описание. 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, 40 см.). Воспитатель вызывает по несколько детей то 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.

Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

7. «Кто дальше прыгнет?» (игра с прыжками).

Цель: развивать силу толчка ногам, закреплять умение правильно приземляться после прыжка.

Атрибуты: мел.

Описание. Дети подходят к начерченной на полу линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

8. «Кто сделает меньше прыжков?» (игра с прыжками).

Цель: закреплять умение детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги; развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Атрибуты: мел.

Описание. На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

9. «Кто скорее добежит до флажка» (игра с подлезанием).

Цель: закреплять умение детей действовать по сигналу, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки, правильно передавать эстафету касанием руки; развивать умение соревноваться.

Атрибуты: мел, воротца и флажки по количеству звеньев.

Описание. Дети делятся на 3 – 4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить.

На расстоянии 4 – 5 м. от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие участники.

Указания: запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

Варианты: игру можно провести иначе, дав детям задание не бежать, а ползти до воротцев на четвереньках или по-пластунски.

10. «Пожарные на учении» (игра с лазаньем).

Цель: закреплять умения детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая; развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Атрибуты: мел, гимнастическая стенка, колокольчики по числу пролетов,

Описание. Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3 – 4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «раз, два, три – беги» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех, кто первым позвонил. Игра повторяется. Задание должны выполнять все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Указания: воспитатель следит, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали в конце; нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

11. «Брось за флажок» (игра с метанием).

Цель: закреплять умение детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше; развивать силу броска, глазомер; укреплять мышцы плечевого пояса.

Атрибуты: мел, мешочки с песком для пол. детей, флажки на стойках 5 шт.

Описание. Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4 – 5 м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Указания: нужно внимательно следить за местом падения мешочка, т. к. после падения он может проскальзывать по полу вперед; результат броска отмечается по месту падения мешочка.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

12. «Попади в обруч» (игра с метанием).

Цель: закреплять умение детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь; развивать глазомер, точность броска.

Атрибуты: мел, мешочки с песком для половины детей, обруч.

Описание. Дети стоят по кругу диаметром 8 – 10 м. через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договорённости). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра повторяется.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

13. «Сбей кеглю» (игра с прокатыванием мяча).

Цель: закреплять умение детей прокатывать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 3 – 5 м.; развивать глазомер, силу толчка.

Атрибуты: мел, кегли 4 – 12 шт., мячи среднего размера 4 шт.

Описание. На одной стороне зала чертят 4 – 5 кружков, в них ставят кегли. На расстоянии 3 – 5 м. от них обозначают шнуром линию. 3 – 4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу (среднего размера) и прокатывают их, толкая двумя руками, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и передают их следующим игрокам.

Варианты: можно использовать два мяча; мяч можно толкать одной рукой (правой или левой), ударять по нему ногой и т. п.; для сбивания можно поставить 2 – 3 кегли для каждого ребенка.

14. «Сбей мяч» (игра с метанием).

Цель: закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой; отрабатывать технику броска; развивать глазомер.

Атрибуты: мел, 3– 4 куба, 3– 4 кольца от серсо, 3– 4 больших мяча, 8 мешочков с песком, флажки четырех цветов.

Описание. На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3– 4 куба на расстоянии 1 м. друг от друга. На каждый куб кладут кольцо от серсо, а на него большой мяч. На расстоянии 4 – 5 м. проводится черта. Играющие распределяются на 3– 4 подгруппы и строятся у черты в колонны лицом к мячам. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» – стоящие в колоннах первыми, бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

Указания: воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мешочки с песком; мячи можно сбивать лишь одной рукой.

