

**Журнал взаимодействия инструктора по физической культуре  
и воспитателя старшей группы.**

<b>Сентябрь</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	-прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево -ходьба в разных направлениях. Игра малой подвижности: <b>«У кого мяч»</b>	- бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. -бег в колонне по одному и парами. Подвижная игра: <b>«У медведя во бору»;</b> <b>«Мышеловка»</b>
<b>2 неделя</b>	-прыжки в высоту (достань до предмета) -ходьба на носках. Игра малой подвижности: <b>«Береги руки»</b>	- катание обруча в произвольном направлении. - ходьба и бег между предметами. Подвижная игра: <b>«Мышеловка»;</b> <b>«Фигуры»</b>
<b>3 неделя</b>	-ходьба с высоким подниманием колен. -броски мяча в верх и ловля его с хлопком в ладоши Игра малой подвижности: <b>«Волшебное слово»</b>	- бег с высоким подниманием колен. - перебрасывание мячей друг другу на расстоянии 2,5 м Подвижная игра: <b>«Фигуры»;</b> <b>«Удочка»</b>
<b>4 неделя</b>	- пролезание в обруч боком, не задевая край. -ходьба с перешагиванием через препятствие. Игра малой подвижности: <b>«Золотые ворота»</b>	- бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра: <b>«Удочка»;</b> <b>«Мы весёлые ребята»</b>

<b>Октябрь</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	<p>- прыжки на двух ногах через короткие шнуры положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>-ходьба по верёвке боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Малоподвижная игра: <b>«Земля, вода, воздух»</b></p>	<p>- бег продолжительностью до 1 минуты</p> <p>- броски мяча двумя руками на расстоянии 2,5 м друг от друга.</p> <p>Подвижная игра: <b>«Мы весёлые ребята»; «Перелёт птиц»</b></p>
<b>2 неделя</b>	<p>-ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.</p> <p>-ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Малоподвижная игра: <b>«Найди по описанию»</b></p>	<p>- прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>- бег с преодолением препятствий.</p> <p>Подвижная игра: <b>«Перелёт птиц»; «Не оставайся на полу»</b></p>
<b>3 неделя</b>	<p>- ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>- ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (расстояние 1 м один от другого).</p> <p>Малоподвижная игра: <b>«Колечко»</b></p>	<p>- ходьба и бег с перешагиванием через препятствия</p> <p>. –метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Подвижная игра: <b>«Не оставайся на полу»; «Удочка»</b></p>
<b>4 неделя</b>	<p>- ползание на четвереньках с преодалением препятствий (через гимнастическую скамейку)</p> <p>-прыжки на препятствие (высота 20см)</p> <p>Малоподвижная игра: <b>«Затейники»</b></p>	<p>- бег продолжительностью 1,5 минуты</p> <p>- броски мяча с места в корзину.</p> <p>Подвижная игра: <b>«Удочка»; «Гуси лебеди»</b></p>

<b>Ноябрь</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	<p>-ходьба с высоким подниманием колен.  -прыжки на правой и левой ноге.  Малоподвижная игра: <b>«Найди и промолчи»</b></p>	<p>- перебрасывание мячей друг друга двумя руками угу из-за головы  -бег в колонне по двое.  Подвижная игра: <b>«Гуси лебеди»;</b>  <b>«Пожарные на учении»</b></p>
<b>2 неделя</b>	<p>- прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно.  -ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.  Малоподвижная игра:  <b>«Низко-высоко»</b></p>	<p>- ведение мяча в ходьбе.  -бег с перешагиванием через предметы.  Подвижная игра: <b>«Пожарные на учении»;</b> <b>«Не оставайся на полу»</b></p>
<b>3 неделя</b>	<p>-пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.  -ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.  Малоподвижная игра:  <b>«Съедобное – не съедобное»</b></p>	<p>-бег между предметами.  -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.  Подвижная игра: <b>«Не оставайся на полу»;</b> <b>«Медведи и пчёлы»</b></p>
<b>4 неделя</b>	<p>- ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя.  -подлезание под шнур боком (высота 40 см)  Малоподвижная игра:  <b>«Летает - не летает»</b></p>	<p>-отбивание мяча о пол в ходьбе.  -ходьба по бревну на носках, с разным положением рук.  Подвижная игра: <b>«Медведи и пчёлы»;</b>  <b>«Ловишки»</b></p>
<b>Декабрь</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	<p>-ходьба по шнуру положенному по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой  -прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см)  Малоподвижная игра:  <b>«Сделай фигуру»</b></p>	<p>- бег с соблюдением правильной дистанции.  -бросание снежков в даль.  Подвижная игра: <b>«Ловишки»;</b>  <b>«Ловишки с ленточками»</b></p>
<b>2 неделя</b>	<p>-ходьба с высоким подниманием колен.  -перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.  Малоподвижная игра: <b>«Найди предмет»</b></p>	<p>- ходьба и бег между предметами  -метание снежков цель.  Подвижная игра: <b>«Ловишки с ленточками»;</b> <b>«Охотники и зайцы»</b></p>
<b>3 неделя</b>	<p>- прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).  -броски мяча о пол и ловля его двумя руками.</p>	<p>-ходьба и бег по кругу.  -прыжки в чередовании с ходьбой  Подвижная игра: <b>«Охотники и зайцы»;</b> <b>«Хитрая лиса»</b></p>

	Малоподвижная игра: <b>«Угадай, что делали»</b>	
<b>4 неделя</b>	-ходьба на носках короткими, семенящими шагами, руки на пояс. -ползание на четвереньках. Малоподвижная игра: <b>«Свободное место»</b>	-ходьба и бег с остановкой по сигналу - броски мяча с места в корзину. Подвижная игра: <b>«Хитрая лиса»;</b> <b>«Мы весёлые ребята»</b>
<b>Январь</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>2 неделя</b>	-лазанье в обруч, не касаясь руками пола. -прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Малоподвижная игра: <b>«Чистюли»</b>	-ходьба и бег между кирпичиками. -метание снежков на дальность. Подвижная игра: <b>«Мы весёлые ребята»;</b> <b>«Медведи и пчёлы»</b>
<b>3 неделя</b>	- ходьба на наружных сторонах стоп. -перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2,5 м Малоподвижная игра: <b>«Всё наоборот»</b>	-бег с высоким подниманием колен. -прыжки на двух ногах на месте Подвижная игра: <b>«Медведи и пчёлы»;</b> <b>«Совушка»</b>
<b>4 неделя</b>	-ходьба с выполнением заданий. -ведение мяча до обозначенного места. Малоподвижная игра: <b>«Лево-право»</b>	-бег с препятствиями. -бросание мяча в вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра: <b>«Совушка»;</b> <b>«Хитрая лиса»</b>
<b>Февраль</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	-ходьба с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, руки на пояс. -прыжки через бруски правым и левым боком Малоподвижная игра: <b>«У кого мяч»</b>	- бег между расставленными в линию предметами. -забрасывание мяча в корзину от груди двумя руками. Подвижная игра: <b>«Хитрая лиса»;</b> <b>«Охотники и зайцы»</b>
<b>2 неделя</b>	-ходьба с перекатом с пятки на носок. -прыжки в длину с места Малоподвижная игра: <b>«Колечко»</b>	-бег с изменением темпа. - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Подвижная игра: <b>«Охотники и зайцы»;</b> <b>«Не оставайся на полу»</b>
<b>3 неделя</b>	- прыжки в длину с места. -ползание на четвереньках между набивными мячами. Малоподвижная игра: <b>«Съедобное – не съедобное»</b>	-бег вокруг предметов. Прыжки через кирпичики. Подвижная игра: <b>«Не оставайся на полу»;</b> <b>«Мышеловка»</b>
<b>4 неделя</b>	- ходьба перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. -бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.	- ходьба и бег с изменением направления движения. -прыжки с ноги на ногу между предметами поставленными в ряд. Подвижная игра: <b>«Мышеловка»;</b>

	Малоподвижная игра: «Узнай, кто позвал»	«Гуси –лебеди»
<b>Март</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. - перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Малоподвижная игра: <b>«Холодно - жарко»</b>	-прыжки на двух ногах из обруча в обруч -бег в разных направлениях Подвижная игра: «Гуси –лебеди»; <b>«Пожарные на учении»</b>
<b>2 неделя</b>	- ходьба с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, руки на пояс. -ползание на четвереньках между предметов Малоподвижная игра: <b>«Волшебное слово»</b>	- ходьба и бег по кругу с изменениями направления движения. -метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра: «Пожарные на учении»; «Медведи и пчёлы»
<b>3 неделя</b>	- ходьба на наружных сторонах стоп. -прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Малоподвижная игра: <b>«Великаны и гномы»</b>	-бег с препятствиями. -ходьба в колонне по два. Подвижная игра: «Медведи и пчёлы»; <b>«Карусель»</b>
<b>4 неделя</b>	- ходьба на носках между набивными мячами. -ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Малоподвижная игра: «Береги руки»	- ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. -метание мешочков в горизонтальную цель Подвижная игра: «Карусель»; <b>«Горелки»</b>
<b>Апрель</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	- прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см) -броски малого мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками. Малоподвижная игра: «Краски»	-бег с высоким подниманием колен -прыжки на двух ногах, затем перепрыгивание через предмет и снова прыжки на двух ногах. Подвижная игра: «Горелки»; <b>«Медведь и пчёлы»</b>
<b>2 неделя</b>	-ходьба с высоким подниманием колен. - пролезание в обруч Малоподвижная игра: «Мяч»	- прыжки через короткую скакалку на месте. - прокатывание обручей друг другу Подвижная игра: «Медведь и пчёлы»; <b>«Стой»</b>
<b>3 неделя</b>	-ходьба на носках, руки за голову между кеглями. -перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд. Малоподвижная игра:	- ходьба и бег между предметами - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; Подвижная игра: «Стой»; «Удочка»

	<b>«Найди по описанию»</b>	
<b>4 неделя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>- ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</li> </ul> <p>Малоподвижная игра: «Угадай чей голосок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-бег с высоким подниманием колен</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Удочка»; «Караси и щука»</p>
<b>Май</b>	<b>Двигательная активность детей в группе</b>	<b>Двигательная активность детей на прогулке</b>
<b>1 неделя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба парами, с перекатом с пятки на носок.</li> <li>-прыжки в длину с места.</li> </ul> <p>Малоподвижная игра: «Тик-так-тук»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег парами</li> <li>-прокатывание мяча змейкой между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Караси и щука»; «Мышеловка»</p>
<b>2 неделя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с высоким подниманием колен.</li> <li>- прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд.</li> </ul> <p>Малоподвижная игра: «Что изменилось»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</li> <li>- прыжки в длину с разбега</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Мышеловка»; «Гуси лебеди»</p>
<b>3 неделя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча двумя руками друг другу.</li> <li>- лазанье под дугу</li> </ul> <p>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места.</li> <li>- забрасывание мяча в кольцо с расстояния 1 м.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Гуси лебеди»; «Совушка»</p>
<b>4 неделя</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>- ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> </ul> <p>Малоподвижная игра: «Ладони»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба и бег с изменением направления движения.</li> <li>-прыжки на правой и левой ноге попеременно.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Совушка»; «Хитрая лиса»</p>

**Картотека подвижных игр в старшей группе для детей 5-6 лет.**

### «Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,  
Развелось их просто страсть.  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут — вот напасть.  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех за раз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

### «Не оставайся на полу».

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

### «Мы, веселые ребята».

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка.

Играющие 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 их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

### «Удочка».

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 делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

### «Перелет птиц».

На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске

### Подвижная игра «Сделай фигуру».

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

### «Ловишки»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать  
Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!  
Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей.

### «Гуси-лебеди».

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и 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.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

### «Ловишки» (с ленточками).

Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.

### **«Пожарные на учении».**

Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не прыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

### **«Медведи и пчелы».**

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не прыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь

### «Караси и щука».

Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

### «Стой».

Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:

«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.

### «Карусель».

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: «Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз-два, раз-два.  
Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась

### «Горелки»

Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят

«Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо:  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны

игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

### **«Охотники и зайцы» .**

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

### **«Хитрая лиса».**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

### **«Совушка».**

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

### «Карусель».

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза

### «Мышеловка»

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.

### Картотека малоподвижных игр в старшей группе для детей 5-6 лет.

<p style="text-align: center;"><b>«У кого мяч?».</b></p> <p>Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p> <p>Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Найди и промолчи».</b></p> <p>Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Летает-не летает»</b></p> <p>Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Сделай фигуру».</b></p> <p>По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Найди предмет».</b></p> <p>Дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет — тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.</p>

### **«Кто ушел?».**

Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто находится рядом (пять-шесть человек), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей прячется. Воспитатель спрашивает: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать

### **«Эхо».**

Перед игрой взрослый обращается к детям: Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом пустом зале, вы можете повстречать эхо. То есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: «Эхо, привет!», то и оно вам ответит: «Эхо, привет!», потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо.

Затем назначают водящего – «Эхо», который и должен повторять то, что ему скажут.

### **«Съедобное — несъедобное»**

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор по физкультуре с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное-несъедобное, например:

Инструктор по физкультуре: Макароны с мясом. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Торт. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Мороженое. Ребенок ловит мяч и бросает обратно. Инструктор по физкультуре: Дом. Ребенок не ловит мяч. Инструктор по физкультуре: Телевизор. Ребенок не ловит мяч. Инструктор по физкультуре: Машина. Ребенок не ловит мяч и т. д. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

### **«Краски»**

С помощью считалки выбирают «хозяина» и «покупателя». Остальные игроки — «краски». Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его «хозяину», который приглашает «покупателя».

«Покупатель» подходит к играющим, и идет разговор:

- Тук, тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- За чем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За синей.

Если синей краски нет, то «хозяин» отвечает: «Иди по дорожке, принеси мне синие сапожки, поноси, поноси да назад принеси!» Если же «покупатель» цвет краски угадал, то «краску» забирает себе. Когда «покупатель» отгадывает несколько «красок», он становится «хозяином», а новый «покупатель» выбирается из числа «красок»

### **«Береги руки»**

Играющие образуют круг, стоя на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель назначает одного водящего,

### **«Волшебное слово»**

Водящий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте,

который становится в середине круга. Дети вытягивают руки вперед ладонями вверх. По сигналу воспитателя: *«Береги руки!»* водящий старается коснуться ладоней одного из играющих. Как только стоящий в кругу ребенок заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину. Те дети, до ладоней которых дотронулся водящий, считаются проигравшими. Когда появятся 2-3 проигравших, водящий выбирает вместо себя другого ребенка (*но не из числа проигравших*) и меняется с ним местом.

встаньте на носочки, шагайте на месте.». Играющие повторяют движения лишь в том случае, если водящий добавит слово *«пожалуйста»*. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

#### «Ладонки»

*Двое играющих* становятся друг против друга. Играющие одновременно хлопают в ладоши, а потом соединяют ладони перед собой (*правую с левой, левую с правой*). Потом ладони соединяют накрест — правую с правой, левую с левой. Затем хлопок — и снова ладони вместе. Сначала движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

#### «Золотые ворота»

Назначаются двое ведущих. Они встают, взявшись за руки, и поднимают их вверх, показывая ворота. Все остальные участники проходят через ворота, проговаривая:  
Золотые ворота  
Пропускают не всегда.  
Первый раз прощается,  
Второй раз — запрещается,  
А на третий раз  
Не пропустим вас.  
Ведущие опускают руки по окончании стиха. Перед кем закрылись ворота, тот участник встает вместе с ведущими, поднимают руки. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не превратятся в ворота.

#### «Мяч»

Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.  
Десять, девять, (*Хлопают в ладоши.*)  
Восемь, семь, (*Шлепают по коленям.*)  
Шесть, пять, (*Хлопают.*)  
Четыре, три, (*Шлепают.*)  
Два, один. (*Хлопают.*)  
Мы с мячом (*Прикрывают глаза то внутренней, то внешней стороной ладони.*) Играть хотим.  
Только надо  
Нам узнать: (*Хлопают на каждое слово.*)  
Мяч кто будет (*Топают на каждое слово.*)  
Догонять. (*Приседают.*)

#### «Найди и промолчи»

Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и

#### «Низко — высоко»

Дети стоят в кругу. Взрослый говорит: «Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу:  
*«Высокие»* — поднимайте руки вверх;  
*«Низкие»* — приседайте и руки опускайте;

<p>приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если ребенок сказал правильно, он отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.</p>	<p>«Широкие» — делайте круг шире; «Тонкие» — делайте круг уже. Игра проходит веселее, если взрослый старается запутать детей.</p>
<p><b>«Тик — так — тук»</b>  Дети стоят врассыпную. Воспитатель подает сигнал: «Тик!» — дети делают наклоны влево- вправо; по сигналу: «Так!» — останавливаются, а по сигналу: «Тук!» — подпрыгивают на месте. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Сигналы повторяются 5—8 раз. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры следует отметить самого внимательного игрока.</p>	<p><b>«Волшебное слово»</b>  Водящий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки, шагайте на месте...» и т. д. Играющие повторяют движения лишь в том случае, если водящий добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибается, выходит из игры.</p>

<p><b>«Затейники»</b>  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.</p>	<p><b>«У кого мяч?»</b>  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</p>
<p><b>«Земля, вода, воздух»</b>  В начале игры выбирается водящий, а оставшиеся игроки становятся в линию или вокруг него. Водящий начинает идти перед игроками и дотрагиваться до каждого рукой по очереди. При этом он говорит: «Вода»,</p>	<p><b>«Угадай, что делали»</b>  Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель выбирает одного ребенка, который отходит от всех играющих на 8—10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают играющие.</p>

<p>«земля», «воздух» (в любом порядке).  Перед каким-то игроком он останавливается.  Если водящий остановился на слове «Воздух», то игрок должен назвать птицу или летающего зверя. Если остановился на слове «Земля», то нужно назвать животное-земного обитателя. Если «Вода» — то рыбу или живущее в воде животное. Конечно же, названия не должны повторяться. Если игрок не назвал слово до счёта «три», или если такое слово уже называлось, то он становится водящим.</p>	<p>Дети договариваются о том, какое действие они будут изображать. По слову воспитателя: «Пора!» водящий поворачивается, подходит к играющим и говорит:  Здравствуйте, дети!  Где вы бывали?  Что вы видали?  Дети отвечают:  Что мы видели – не скажем,  А что делали – покажем.  Если водящий угадывает, он выбирает вместо себя другого ребенка. Если он отвечает неправильно, игра повторяется с тем же водящим.</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><b>«Угадай по голосу»</b></p> <p>Играющие сидят. Один из них становится в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из играющих. Тот произносит имя стоящего в центре. Последний должен угадать, кто его назвал. Если стоящий в центре угадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибается, воспитатель предлагает ему снова закрыть глаза, и игра продолжается. Дети</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Свободное место»</b></p> <p>Играющие сидят в кругу. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они становятся спиной друг к другу и по сигналу: «Раз, два, три – беги!» – бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Взрослый и все играющие отмечают, кто из ребят первым занял свободное место. Затем воспитатель вызывает других двух ребят, игра повторяется.</p>
---	---

<p>разбегаются по площадке. По сигналу дети занимают свои места в кругу. Один ребенок остается в центре круга. Дети идут по кругу и говорят: «Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя, узнай!» Игра повторяется несколько раз.</p> <p>Игру можно проводить в другом варианте. Дети сидят полукругом. Перед ними на некотором расстоянии спиной к детям сидит ребенок с мишкой. Педагог предлагает кому-нибудь из ребят позвать мишку. Водящий должен угадать, кто его позвал. Он останавливается перед позвавшим и рычит. Тот, кого узнали, получает мишку, садится с ним на стульчик и водит.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Ладочки»</b></p> <p>Двое играющих становятся друг против друга.</p> <p>Играющие одновременно хлопают в ладоши, а потом соединяют ладони перед собой (правую с левой, левую с правой). Потом ладони соединяют накрест – правую с правой, левую с левой. Затем хлопок – и снова ладони вместе.</p> <p>Сначала движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Холодно-жарко»</b></p> <p>Дети сидят по кругу. Педагог бросает мяч, детям поочередно, произнося при этом какое-либо наречие. Получивший мяч должен быстро подобрать наречие с противоположным значением, например: «холодно - жарко», «быстро - медленно», «тихо - громко». Если получивший мяч сразу не ответил, он выходит из круга.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Волшебное слово»</b></p> <p>Водящий показывает различные движения и обращается к играющим словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки, шагайте на месте...» и т. д.</p> <p>Играющие повторяют движения лишь в том случае, если водящий добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибается, выходит из игры.</p>

### **«Лево – право!»**

Дети сидят на стульях кружком.  
В центре – водящий с мячом.  
Водящий бросает мяч одному из ребят.  
Если водящий при этом кричит: «Бери!»,  
то, поймав мяч, ребенок должен назвать  
имя своего соседа слева. Если же при  
броске прозвучало: «Отдай!», нужно  
назвать имя соседа справа.  
Тот, кто ошибется, сменяет ведущего.  
Тот, кому это удастся, становится  
водящим

### **«Угадай по голосу»**

Играющие образуют круг. Выбирают по  
жребию (считалке) водящего. Он выходит  
в середину круга и закрывает глаза.  
Дети идут по кругу и произносят:  
Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты, Алеша (Наташа и пр.), отгадай,  
Кто позвал тебя, узнай.  
С окончанием слов дети останавливаются.  
Воспитатель указывает на кого-либо из  
играющих. Тот называет водящего по  
имени.  
Водящий, не открывая глаз, должен  
постараться угадать, кто из ребят его  
позвал.  
Если водящий отгадывает, он открывает  
глаза и меняется местами с названным им  
ребенком. Если водящий ошибся, он снова  
закрывает глаза.  
Игра повторяется. Дети идут по кругу в  
другую сторону.

### **«Что изменилось?»**

Расставьте предметы в ряд. Попросите  
детей внимательно на них посмотреть и  
запомнить, какие предметы и в каком  
порядке стоят на столе. Попросите детей  
отвернуться или крепко закрыть глазки.  
Уберите какой-нибудь предмет или  
поменяйте предметы местами. Если вы  
играете с дошкольниками, не делайте  
более одного изменения! Теперь ребята  
могут повернуться (или открыть глаза).  
Кто первый заметит что  
изменилось? Похвалите самого  
внимательного ребенка. Можно давать за  
правильный ответ фишки и определить  
лидера в конце игры.  
Когда ребята хорошенько усвоят правила  
игры, можно поручить переставлять  
предметы детям. Например, тот, кто  
первым правильно ответил, становится  
водящим и переставляет предметы.