

**КАРТОТЕКА**  
**РУХЛИВИХ ІГОР**  
**ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**



## **Картотека рухливих ігор для старшої групи**

1. «Про Катрусю і цапка»
2. «Не дзвони»
3. «Діти і вовк»
4. «Кошенята і цуценята»
5. «Лови,кидай,падати не давай!»
6. «М'яч через сітку»
7. «Збий булаву»
8. «Школа м'яча»
9. «Боулінг з кеглями»
10. «Жабки і жжуравлі»
11. «Горобчики»
12. «Нне замочи ніг»
13. «Знайди де заховано»
14. «Знайди і промовчи»
15. «Хто вийшов?»
16. «Відгадай за голосом»
17. «Ми веселі діти»
18. «Чия ланка швидше збереться?»
19. «Хитра лисиця»
20. «Мишоловка»

### 1. «ПРО КАТРУСЮ І ЦАПКА»

(старша група)

ходьба, біг

**Мета:** удосконалювати навички ходьби; виховувати увагу, пам'ять.

**Хід гри.** Діти стоять у колі, обличчям усередину і тримаються за руки. Одна дитина — «Катруся», друга — «цапок». Вони стоять за колом. Під пісню вихователя:

Вийшла Катя погуляти в зелений садок,

А за нею по садочку тупотить цапок.

Наставляє свої різки цапеня руде,

Повертає на доріжку, де Катруся йде! —

діти рухаються по колу ліворуч, а «Катруся» і «цапок» — праворуч. Після останніх слів вони зупиняються. У коло входять «Катруся» і «цапок». «Цапок» «наставляє різки» на «Катруся» (піднімає долоні рук до голови). Діти, стоячи в колі, співають:

Ти рогатий, бородатий,

Утікай, цапок.

Ми Катрусеньку маленьку

Просимо в танок.

Діти вклоняються «Катрусі» й правою рукою запрошують її на танок.

### 2. «НЕ ДЗВОНІ»

(старша група)

повзання, лазіння

**Мета:** удосконалювати навички підлізати під шнур; розвивати спритність та увагу.

**Хід гри.** На двох стояках на висоті 50–60 см натягнуто шнур, до якого підвішено дзвоник або брязкальце. За шнуром (на відстані 2–3 м) покладено різні іграшки, по одній на дитину: м'яч, обручі, кубики, прапорці тощо. Діти по п'ять-шість осіб підходять до шнура і підлізають під нього таким чином, щоб не зачепити дзвіночка або брязкальця. Потім плескають у долоні над головою.

**Правила:** Кожний обирає собі іграшку. Під мотузком необхідно пролізти таким чином, щоб не зачепити брязкальце.

### 3. «ДІТИ І ВОВК»

(старша група)

біг з підстрибуванням

**Мета:** удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та бігати з підстрибуванням; виховувати увагу, витриманість.

**Хід гри.** На одному боці зали (майданчика) перед накресленою лінією стоять діти. На протилежному боці, за «деревом» (стілцем або стовпчиком) сидить «вовк». Вихователь:

В лісі весело гуляємо,

Бігаємо і стрибаємо,

Зайця, білочку шукаймо.

Діти розходяться, бігають, а на слова «Зайця, білочку шукаймо» діти нахиляються, присідають. Вихователь: «Діти, поспішайте, вовк за деревом,— тікайте! Діти біжать за лінію, деякі вилазять на гімнастичну стінку («парканчик») або стають на гімнастичні лави («колоду»), а «вовк» ловить їх.

### 4. КОШЕНЯТА І ЦУЦЕНЯТА»

(старша група)

повзання, лазіння

**Мета:** удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та перелазити через гімнастичну лаву; розвивати швидкість і спритність.

**Хід гри.** Діти об'єднуються у дві підгрупи — «кошенята» і «цуценята». «Кошенята» знаходяться біля гімнастичної стінки, «цуценята» — на протилежній стороні майданчика в будиночках за гімнастичними лавами. Вихователь пропонує першій групі дітей — «кошенятам» — побігати легко, м'яко. Вихователь:

Ці маленькі кошенята

Мають гострі зубенята.

Мордочки привітні,

Лапки оксамитні.

На слова вихователя: «Всі тікайте кошенята, йдуть гуляти цуценята!» — друга група дітей перелазить через лави і біжить за «кошенятами» і гавкає: «Гав-гав-гав!» «Кошенята», нявкаючи, швидко залазять на гімнастичну стінку. «Цуценята» повертаються у свої будиночки.

## 5. «ЛОВИ, КИДАЙ, ПАДАТИ НЕ ДАВАЙ!»

(старша група)

кидання, ловіння

**Мета:** удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; виховувати увагу та спостережливість.

**Хід гри.** Діти стоять у колі, вихователь — у центрі з великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині. Вихователь:

В мене є веселий м'ячик,  
Він літає, він і скаче.  
М'ячик наш лови, кидай,  
Але падати не давай!

Діти ловлять м'яч і знову кидають вихователеві, який у цей час промовляє: «Лови, кидай, але падати не давай!»

Через деякий час вихователь промовляє: Дружно дітиськи усі, Пострибайте, як м'ячі! Діти стрибають на обох ногах, наближаючись до вихователя.

Він піднімає м'яч над головою і промовляє: Треба вам усім тікати, М'ячик буде доганяти!

## 6. «М'ЯЧ ЧЕРЕЗ СІТКУ»

(старша група)

кидання, ловіння

**Мета:** удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати швидкість і спритність.

**Хід гри.** П'ятеро-шестеро дітей стають по обидва боки сітки, натягнутої на висоті 130–150 см. Вони перекидають великі м'ячі одне одному через сітку. Дитина, спіймавши м'яч, перекидає його у зворотному напрямку своєму партнерові. На чийй стороні м'яч більше разів торкався землі, та команда і прогала.

**Рекомендації до гри:** м'яч передається обома руками від грудей або зверху. Ловлять м'яч обома руками. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся сітки або землі.

## 7. «ЗБИЙ БУЛАВУ»

(старша група)

кидання, ловіння

**Мета:** удосконалювати вміння прокочувати м'яч обома руками знизу; розвивати спритність та окомір.

**Хід гри.** Підгрупа дітей (шестеро-восьмеро осіб) стають у шеренгу вздовж риски, яку накреслено на землі. Кожний із них тримає м'яч (діаметром 10–12 см). На відстані 3–4 м від риски поставлено 6–8 булав. Вихователь:

У шеренгу треба стати,  
Будем булаву збивати,  
М'ячики свої кидайте,  
Гру веселу починайте!

Діти прокочують м'ячі по підлозі обома руками, намагаючись збити булаву. Гра повторюється з іншою підгрупою.

## 8. «ШКОЛА М'ЯЧА»

(старша група)

кидання, ловіння

**Мета:** удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати спритність та окомір.

**Хід гри.** Кожна дитина має м'яч (діаметром 12–15 см) і виконує з ним такі вправи:

1. *М'яч угору.* Підкидає м'яч і ловить обома руками (5–6 разів). Підкидає м'яч угору, плече в долоні й ловить м'яч обома руками (5–6 разів).

2. *М'яч об землю.* Кидає сильно м'яч об землю, щоб він підскочив, і ловить його обома руками. Підкидає м'яч угору і ловить обома руками після того, як він відскочить від землі (6–8 разів).

3. *М'яч об стінку.* Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку. Кидає м'яч об стінку, плескає в долоні й ловить його. Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку від землі (8–10 разів).

### 9. «БОУЛІНГ З КЕГЛЯМИ»

(старша група)

кидання, ловіння

**Мета:** удосконалювати вміння прокочувати кулі однією рукою; розвивати окомір і влучність.

**Хід гри.** Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15–20 см одна від одної у 2–3 ряди по 3–4 штуки. На відстані 3–3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з кулькою в руках стають на визначену лінію і сильним поштовхом котять кульку по рівній доріжці, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить кулю вдруге, але вже лівою рукою, а потім передає іншому гравцеві. Виграє дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів.

### 10. «ЖАБКИ І ЖУРАВЛІ»

(старша група)

стрибки, біг

**Мета:** удосконалювати навички стрибків на обох ногах і швидкого бігу; виховувати увагу, кмітливість.

**Хід гри.** Вихователь об'єднує дітей у дві однакові підгрупи. Одна з них — «жабки», друга — «журавлі». На слова вихователя:

У болоті ці квакушки  
Рот роззявили по вушка,  
Дуже гарно всі стрибають  
І комариків шукають!

— «жабки» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою. Вихователь:

А голодні журавлі з неба поглядають,  
Довгими дзьобами жабенят шукають.

Діти-«журавлі» бігають майданчиком (залом), піднімаючи та опускаючи руки, наче крила. Вихователь:

Жабки-квакушки,  
Журавлі сідають,  
У болото швидко ховайтесь,  
Під каміння добре заривайтесь!

### 11. «ГОРОБЧИКИ»

(старша група)

стрибки, біг

**Мета:** вправляти у стрибках на обох ногах, просуваючись у різні боки майданчика; розвивати увагу, вміння швидко знаходити своє місце.

**Хід гри.** «Діти-горобчики» і «мама-горобчиха» сидять на стільчиках - «гніздах» і вдають, що сплять. Вихователь:

У гніздечках горобці живуть,  
І рано-рано всі встають,  
Дітям спати не дають.  
Вони голосно співають,  
І стрибають, і літають!

«Горобчики» розплющують очі й голосно промовляють: «Цвірінь-цвірінь!» Потім діти починають бігати і стрибати. Мама-горобчиха:

Досить бігати, стрибати,  
Час уже відпочивати!

«Горобчики» поспішають до стільчиків і сідають. Вихователь відзначає дітей, які стрибали легко і першими повернулися на місце. Гра повторюється.

### 12. «НЕ ЗАМОЧИ НІГ»

(старша група)

стрибки, біг

**Мета:** удосконалювати навички стрибка в довжину з місця; виховувати увагу; розвивати спритність.

**Хід гри.** Посередині зали (майданчика) вихователь кладе дві паралельні мотузки на відстані 4–5 м одна від одної. Між ними — «болото». По «болоту» розкидані на відстані одного кроку маленькі обручі або кружечки з картону — «купини». Вихователь об'єднує дітей у три-чотири підгрупи. Кожна з них по черзі перестрибує по «купинах» на протилежний бік «болота». Вихователь:

Не озеро, не річка,  
Хоча і в ній водичка,  
Та в воду ту ступати Т  
обі не варто, брате,  
Трясовина, багно,  
Грузьке, підступне дно...

По купинках іди  
Та ніг не замочи.

Виграє підгрупа, у якій ніхто жодного разу «не замочив ніг», тобто не оступився.

### 13. «ЗНАЙДИ ДЕ ЗАХОВАНО»

(старша група)

орієнтування у просторі

**Мета:** виховувати спостережливість, витримку, уміння орієнтуватися в просторі.

**Хід гри.** Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика (зали). Вихователь показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик. Вихователь:

Зараз будемо ми грати,

Іграшки будемо шукати.

Вихователь пропонує дітям повернутися до стінки і заплющити очі, а сам ховає предмет, після чого промовляє:

Діти, очі відкривайте

І шукати починайте.

Діти розплющують очі та починають шукати предмет. Той, хто першим його знайде, має право ховати предмет.

### 14. «ЗНАЙДИ І ПРОМОВЧИ»

(старша група)

орієнтування у просторі

**Мета:** виховувати витримку, спостережливість, орієнтування в просторі.

**Хід гри.** Діти стоять на одному боці майданчика (зали). Вихователь пропонує їм повернутися спиною і заплющити очі. У цей час вихователь ховає прапорець. За словами вихователя: «Можна шукати!» діти розплющують очі й починають шукати прапорець. Той, хто знайшов його, підходить до вихователя і повідомляє про це, а потім повертається на своє місце. Гра продовжується, поки більшість дітей не знайдуть прапорець.

### 15. «ХТО ВИЙШОВ?»

(старша група)

орієнтування у просторі

**Мета:** розвивати вміння орієнтуватися в просторі, зорову пам'ять, витримку, чесність.

**Хід гри.** Діти сидять на стільцях півколом. Вихователь викликає одного з них і пропонує йому запам'ятати четверо-п'ятеро дітей, які сидять поруч, а потім залишити кімнату або повернутися спиною. Одна дитина, за вказівкою вихователя, ховається. Вихователь: «Відгадай, хто вийшов!» Якщо дитина відгадала, то обирає будь-кого замість себе, і гра повторюється. Якщо не відгадає, вона знову залишає кімнату, а дитина, яка ховалася, сідає на своє місце. Той хто відгадав, повернувшись у кімнату, називає на ім'я дитини, яка ховалася і сіла на своє місце. Гра повторюється.

### 16. «ВІДГАДАЙ ЗА ГОЛОСОМ»

(старша група)

орієнтування у просторі

**Мета:** виховувати увагу та витриманість; розвивати вміння орієнтуватися в просторі.

**Хід гри.** Діти стоять або сидять у колі. Одна дитина стає або сідає на стілець у центрі кола, заплющує очі та відгадує голос. Вихователь, не називаючи імені дитини, вказує рукою на будь-кого з дітей, які сидять за спиною дитини, яка відгадує. Той, на кого вказали, підводиться і голосно називає ім'я дитини, яка сидить усередині кола. Якщо голос відгадано, дитина розплющує очі, вони міняються місцями. Якщо ні,— вихователь пропонує їй не розплющувати очей, а ще раз послухати, хто називає її ім'я. Називати може та сама дитина або інша, за вказівкою вихователя. Після того як зміняться двоє дітей, вихователь пропонує всім побігати залом (майданчиком). За сигналом вихователя «Шикуйтесь у коло!» діти займають свої місця.



**17. «МИ ВЕСЕЛІ ДІТИ »**  
(старша група)  
**орієнтування у просторі**

**Мета:** удосконалювати навички ритмічної ходьби та бігу; виховувати рішучість та орієнтування в просторі.

**Хід гри.** Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина стає всередині кола — «ловець». Діти ходять по колу і промовляють:

Ми маленькі дошкільнята,  
Любим бігати й гуляти,  
І сміятись, і стрибати,  
Ану, спробуй нас догнати.  
Раз, два, три — лови!

За словами «Лови!» діти розбігаються майданчиком (залою), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох дітей (за умовою), гра завершується. На слова вихователя: «Усі в коло!» діти шикуються в коло, і гра продовжується з іншим «ловцем».

**18. «ЧИЯ ЛАНКА ШВИДШЕ ЗБЕРЕТЬСЯ?»**  
(старша група)  
**ходьба, біг**

**Мета:** удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати увагу, пам'ять, організованість.

**Хід гри.** Діти шикуються у дві колони напроти вихователя. За умовним сигналом (свисток, змах прапорцем) або командою «Кроком руш!» діти ходять колонами одне за одним або в своїй колоні перешиковуються у пари і ходять парами. По команді «Усі розійшлись!» вони розбігаються майданчиком (залою). За командою вихователя «Стій!» усі зупиняються і заплющують очі. Вихователь (змінюючи місце): «Раз, два, три, швидко шикуйтеся у колони біля мене!»

Виграє ланка (колона), яка швидше збереться. Гра повторюється.

**19. ХИТРА ЛИСИЦЯ**  
(старша група)  
**біг, швидкість реакції**

**Мета:** Розвивати у дітей витримку, спостережливість. Тренувати у швидкому бігу з поворотами, в шикунні в коло.

**Хід гри.** Гравці стоять по колу на відстані одного кроку один від одного. Поза колом креслять будинок лисиці. Вихователь пропонує гравцям заплющити очі, обходить коло за спинами дітей і каже: «Я йду шукати в лісі хитру і руду лисицю!». Торкається до одного з гравців, який стає хитрою лисицею. Потім вихователь пропонує дітям відкрити очі і уважно подивитися, хто з них хитра лисиця, не видасть вона себе чимось. Граючі 3 рази питають хором, спочатку тихо, а потім голосніше «Хитра лисиця, де ти?». При цьому всі дивляться один на одного. Хитра лисиця швидко виходить на середину кола, піднімає руку вгору, каже «Я тут». Усі гравці розбігаються по майданчику, а лисиця їх ловить. Спійманого лисиця відводить додому в нору. Якщо лисиця видала себе раніше, вихователь призначає нову лисицю. Гравець, який вибіг за кордон майданчика, вважається спійманим.

**Варіанти:** Вибираються 2 лисиці.

**20. МИШОЛОВКА**  
(старша група)  
**ходьба, біг**

**Мета:** Розвивати у дітей витримку, вміння узгоджувати рухи зі словами, спритність. Вправляти в бігу, присіданні, побудові в коло, ходьбі по колу. Сприяти розвитку мовлення.

**Хід гри.** Гравці діляться на 2 нерівні групи. Менша, утворює коло - мишоловку. Решта - миші, вони знаходяться поза колом. Гравці, що зображують мишоловку беруться за руки і починають ходити по колу, примовляючи «Ах як миші нам набридли, все погризли, все поїли. Бережіться ж ви шахрайки, доберемося ми до вас, ось поставим мишоловку - переловим всіх за раз». Діти зупиняються і піднімають зчеплені руки вгору утворюючи ворота. Миші вбігають в мишоловку і вибігають з неї. За словами вихователя «Хлоп» діти, які стоять у колі, опускають руки і присідають - мишоловка зачинилася. Гравці, які не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими. Спіймані миші переходять в коло і збільшують розмір мишоловки. Коли більша частина мишей спіймана, діти міняються ролями.

**Варіанти:** збільшити число ловців - 2 лисиці. Курям підійматися на гімнастичну стінку.

