

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The background is a light blue gradient.

КАРТОТЕКА

ПОДВИЖНЫХ ИГР

для старшей группы

(от 5 до 6 лет)

(рекомендованные программой «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой)

«ЛОВИШКИ»

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 старается вытянуть ленточку.

По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Варианты: Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«ПАРНЫЙ БЕГ»

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: Бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«УГОЛКИ»

Дети становятся возле деревьев или в кружочках, начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты: Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

«МЫШЕЛОВКА»

Играющие делятся на 2 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, вот поставим мышеловку – 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: лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые 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 пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

«СДЕЛАЙ ФИГУРУ»

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. 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 получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«ГУСИ - ЛЕБЕДИ»

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

Герои	Слова и действия героев
Пастух	Гуси, гуси!
Гуси	Останавливаются и отвечают хором: га-га-га.
Пастух	есть хотите!
Гуси	да, да, да!
Пастух	так летите же домой.
Гуси	нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съест нас хочет.

Пастух так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«КАРАСИ И ЩУКА»

Один ребёнок выбирается щукой, остальные 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 занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»

Две группы детей с равным количеством, играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

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

«ПУСТОЕ МЕСТО»

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит: «Вокруг домика хожу, и в окошечки гляжу, к одному я подойду, и тихонько постучу».

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты: Водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«ХИТРАЯ ЛИСА»

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 затем 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.

«ЗАТЕЙНИКИ»

Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
мы идём за шагом шаг.
Стой на месте дружно вместе
Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

Правила: Точно выполнять движения за затейником.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц.

Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик»

(два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный

заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись

от охотника, забежав в любой «домик». К кому бездомный

заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник

поймает, то меняются ролями.

Правила: Охотник может ловить зайца только вне логова.

Пробегать зайцам через логово нельзя.

Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.

Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать.

Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

«КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ПРЫЖКОВ»

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 10 м.

(это в среднем 8 - 10 прыжков)

«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»

Выбирается Ловишка, который бегают по залу

вместе с детьми. Как только воспитатель

произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и

взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки.

Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до

которых дотронулся Ловишка отходят в

обусловленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега,

использовать музыкальный сигнал.

«УДОЧКА»

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он

держит в руках верёвку на конце которой привязан

мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку

над самым полом, дети подпрыгивают на двух

ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног.

Описав 2 - 3 круга делается пауза, и

подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не

останутся самые ловкие.

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 см двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками. стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит, следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

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

«МЕДВЕДЬ И ПЧЁЛЫ»

Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2 - 3 повторений дети меняются ролями.

Правила: С гимнастической стенки нужно слезать, а не спрыгивать, не пропуская реек!

«КТО СКОРЕЕ ДОБЕРЁТСЯ ДО ФЛАЖКА»

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3 м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60 см, дети должны, не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНЬЕ»

Дети строятся в 3 - 4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне 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 на двух ногах или на право, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2 - 3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.

«БРОСЬ ФЛАЖОК»

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.

Варианты: Можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«ПОПАДИ В ОБРУЧ»

Дети стоят по кругу диаметром 8 – 10 м. через одного 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, стараясь попасть в обруч. 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.

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

«СБЕЙ КЕГЛЮ»

На одной стороне зала чертят 3 - 4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5 – 2 м, от них обозначают шнуром линию. 3 - 4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии – 5 – 10 см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. д. на расстоянии 2 - 3 м от линии, на которой расположены кегли, чертят 2 - 3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии и т. д.

«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

Дети делятся на 2 - 3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: Мяч водящий бросает не по порядку, а в разную сторону, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

«ШКОЛА МЯЧА»

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.

Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.

Ударить о стену и поймать его одной рукой.

Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того, как он ударится о землю.

Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.

Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.

Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«СЕРСО»

Играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Варианты: при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3 - 4 м.

«ЭСТАФЕТА ПАРАМИ»

Дети становятся в 2 колонны парами за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: Дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ»

Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

Задание: Пройти по бревну.

Пролезть под дугами.

Прыжки из обруча в обруч.

Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

«ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕВ КЕГЛЮ»

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли.

Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками

оглядая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО»

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии

2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«КТО СКОРЕЕ ПРОПОЛЗЁТ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ?»

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке.

Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60 см, дети должны, не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«ПЕРЕБЕЖКИ»

На расстоянии в 40 - 50 м друг от друга чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). 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.

«КТО ЛУЧШЕ ПРЫГНЕТ?»

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

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

«КЛАССЫ»

На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д.

Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.

Варианты: Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно. Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

«СБЕЙ МЯЧ»

На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5—6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполнят задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

Варианты: Мячи можно разложить на гимнастической скамейке. Можно распределить играющих в команды и так: все первые — одна команда, все вторые - другая команда и т. д.

«ГОРИ, ГОРИ ЯСНО»

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2 - 3 шагов проводится линия. «Ловящий»

становится на эту линию. Все говорят:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо - птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

«КТО ВЫШЕ?»

Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

«КТО БЫСТРЕЕ?»

В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают

передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2 - х ногах с мячом (мешочком) между колен.