

Оглавление

Введение	3
Подборка подвижных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста	7
1. «Хитрая лиса»	8
2. «Бездомный заяц»	
3. «Охотники и зайцы»	9
4. «Коршун и наседка»	
5. «Второй лишний»	10
6. «Мяч водящему»	
7. «Кто сделает меньше прыжков»	11
8. «Пустое место»	
9. «Найди себе пару»	12
10. «Узнай по голосу»	
11. «Мы веселые ребята»	13
12. «Пятнашки»	
13. «Мышеловка»	14
14. «Карусель»	15
15. «Кто скорее снимет ленту»	16
16. «Ловишка с лентой»	
17. «Быстрее по местам»	17
18. «Два Мороза»	
19. «Лягушки и цапля»	18
20. «Удочка»	
21. «Волк во рву»	19
22. «Кто раньше дойдет до середины»	20
23. «Космонавты»	
24. «Гуси – лебеди»	21
25. «Горелки»	22
26. «Кто скорее до флажка»	23
Памятка для воспитателей по организации и проведению подвижных игр	24
Консультация «Важность подвижных игр для детей дошкольного возраста»	28
Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка»	31
Памятка для родителей «Советы по проведению игр»	35
Рекомендации для родителей «Играйте дома»	36
Список литературы для воспитателей и родителей	40

Введение

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально волевых качеств. Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. Игры заключают в себе элемент борьбы, состязания, а, следовательно, вызывает эмоции радости, опасения, побуждают к осторожности и этим увлекают детей.

В педагогической истории России подвижным играм отводилось большое значение. Во второй половине 19 века появляются работы виднейших педагогов Н.А. Пирогова, позднее Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева и др. В них подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка. Основатель Российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт определял игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. По его утверждению систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учиться действовать ловко, целесообразно, быстро, выполнять правила, ценить товарищество.

В создании теории игры значительный вклад внесли ведущие русские педагоги и психологии. Вопросы теории и методики игры разрабатывались Д.Б. Элькониным, А.А. Леонтьевым, А.В. Запорожцем, Н.Н. Подъяковым и др. Д.Б. Эльконин отмечает, что при планировании занятий по физическому воспитанию следует учитывать значимость определенных двигательных способностей на данном возрастном этапе. О значении подвижных игр для всестороннего развития детей говорится во многих педагогических трудах Н.К. Крупской, А.С. Макаренко, Л.И. Тихеевой. Они отмечают огромное воспитательно-образовательное значение подвижных игр для любого возраста. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. А.И. Быкова отмечала, что, являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Изучение современной психолого-педагогической литературы убедительно доказывают взаимосвязь между движениями, жестами, мимикой и состоянием психики, мыслями и чувствами человека. Научное обоснование взаимодействия психики и мышечной деятельности внесли работы И.М. Сеченова и И.П. Павлова об отражательной роли мозга. В работах В.М. Бехтерева, Н.М. Щелованова, М.П. Денисовой, Н.Л. Фигурина была подтверждена обратная зависимость двигательных и психических функций ребенка. В указанных исследованиях содержится материал, свидетельствующий о том, что, начиная от простых видов движения и заканчивая самыми сложными произвольными действиями, развитие познания и действий определяется в единстве. Благодаря системному подходу психологической науки к познанию ребенка в комплексе всех свойств и особенностей становится возможным обосновать роль самовыражения через движения в подвижной игре в психо-коррекции и интеллектуальном развитии ребенка.

Двигательному анализатору принадлежит особая роль. Двигательный анализатор не только усиливает ощущения, но и объединяет их в единое целое. Анатомическое расположение двигательного анализатора в непосредственной близости с речевой моторной зоной сказывается на мышлении и развитии речи детей. Слова, определяющие движения,

становятся детям понятными только при наличии соответствующих двигательных ощущений и восприятия.

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и не затухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования координации движений, развития быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Исследования, проведенные Л.М. Коровиной, установили эффективность использования подвижной игры для ребенка 5 лет и старше, методом соревнований и творческих заданий. О целесообразности обучения детей старшего дошкольного возраста основным движениям на этапе их совершенствования свидетельствуют исследования Н.В. Потехиной.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и др.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

Исследования психологов Д.Б. Эльконина, А.В. Запорожца показывают, что благодаря игровой деятельности ребенок практически осваивает пространство и предметную действительность. Очень важной является ориентировка ребенка среди быстро движущихся в рассыпную детей. Она наиболее важна в виду необходимости мгновенной реакции на непрерывное изменение игровой ситуации. Дети старшей группы успешно овладеют этим навыком. В подвижной игре ребенок упражняется в определении близости или удаленности предметов, человека, благодаря чему у него развиваются глазомерные оценки, а также пространственно-слуховая ориентация.

Л.М. Коровина, Э.Я. Степаненкова говорят о том, что подвижные игры

формируют у детей простейшие временные ориентировки, они выражаются: в осознании последовательности игровых действий – сначала, затем, после этого, перед этим, все одновременно и т.д.; в быстром выполнении игровых заданий по сигналу, в рамках указанного детям срока.

Подвижные игры благоприятствуют развитию детей творческой инициативы. На это обращают внимание Ю.В. Бломлей, Ю.Г. Подольный. Дети пяти и шести лет могут при соответствующем руководстве придумать варианты знакомой им игры, усложнить ее содержание, дополнить правила.



Эстетическая характеристика подвижных игр обогащения игровыми зачинами, диалогами, считалками. В подвижных играх много эмоциональной, красочной прелести, оригинальных оборотов речи, неповторимой напевности ритмической четкости. При проведении подвижных игр взрослые обращают внимание на красоту движений на детей, движения которых наиболее пластичны, соответствуют образу.

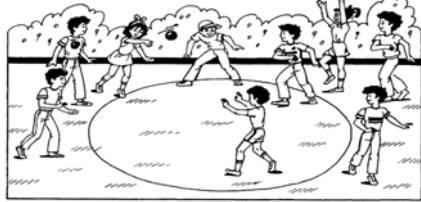

Использование всего богатство эмоционально-оздоровительных, познавательных и воспитательных компонентов, заключенных в подвижных играх способствует осуществлению задач всестороннего воспитания.


**ПОДБОРКА ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО**



ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА







	Двигательное содержание	Дозировка, темп, дыхание	Организационно - методические указания
1.	<p style="text-align: center;">«Хитрая лиса»</p>  <p>Цель: учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Ход игры: Игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага один от другого. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг - за спинами детей и дотрагивается до одного из детей, который и становится хитрой лисой.</p> <p>Игроки три раза спрашивают с небольшими промежутками - сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?».</p> <p>Когда все игроки, в том числе и лиса в третий раз произнесут - хитрая лиса где ты? Хитрая лиса выпрыгивает в центр круга поднимает руку вверх и говорит - «Я здесь!» все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону.</p>	<p>10 мин</p> <p>Быстрый.</p>	<p>Правила: Ребенок, которого выбрали «лисой» не должен выдать себя. Во время игры дети двигаются в одном направлении. В конце игры «лиса» посчитывает пойманных. Продолжать учить детей уворачиваться, когда ловишка рядом. По желанию детей можно усложнить игру выбрав две «лисы». Выигрывает та «лиса», которая поймала больше детей.</p>
2.	<p style="text-align: center;">«Бездомный заяц»</p>  <p>Цель: учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакцию на сигнал.</p> <p>Ход игры: Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц</p>	<p>10 мин</p> <p>быстрый</p>	<p>Нарисованные круги можно заменить обручами. Выбрать «зайца» и «волка» можно с помощью считалки или с помощью «флюгеля». Во время бега «заяц» может двигаться в разных направлениях, уворачиваться. Если «волк» долго не может догнать «зайца», заменить его можно по сигналу воспитателя. По сигналу зайцы меняются домиками - перебегают</p>


	<p>убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоящий в кружке заяц должен убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц - охотником.</p>		<p>из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.</p>
3.	<p align="center">«Охотники и зайцы»</p>  <p>Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.</p> <p>Ход игры: Начертить или выложить круг диаметром 5-6 м. Дети распределяются на две подгруппы. Одна становится в круг – это «зайцы», другая равномерно распределяется за кругом – это «охотники». У одного из «охотников» мяч. Он бросает мяч, стараясь попасть в «зайцев». Тот, в кого попали мячом, выходит из круга.</p>	6 мин средний	<p>Зайцы во время игры прыгают на двух ногах, можно усложнить задание и выполнять прыжки на правой или левой ноге.</p> <p>Бросать мяч можно только в туловище и в ноги.</p> <p>Как только «охотники» попадут во всех «зайцев», дети меняются ролями.</p> <p>«Охотникам» следует метиться точнее.</p> <p>По желанию детей можно усложнить игру: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто уворачиваются от мяча.</p>
4.	<p align="center">«Коршун и наседка»</p>  <p>Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.</p> <p>Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка вытягивая руки в стороны, не даёт</p>	6 мин 2-3 раза Быстрый умеренное	<p>«Цыплята» должны крепко держаться между собой и за «наседку» не разрывая свою колонну.</p> <p>«Наседка» должна быстро двигаться согласованно со всеми детьми не подпуская «коршуна» к последнему «цыплёнку».</p>


	<p>коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за насадкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.</p>		
5.	<p>«Второй лишний»</p>  <p>Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p> <p>Ход игры: Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.</p>	6	<p>Правила: Бегать только вне круга, не пересекать его. Не хвататься за детей, стоящих в кругу. Бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.</p>
6.	<p>«Мяч водящему»</p>  <p>Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.</p> <p>Ход игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие</p>	10 мин Средний умеренное	<p>Правило: Броски мяча выполнять от груди и точно в руки.</p> <p>Усложнение: упражнение выполнять в колоннах. Водящий выполняет бросок первому ребенку в колонне, он бросает мяч обратно водящему, а сам присаживается и так далее до последнего ребенка. Выигрывает та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание.</p>



	<p>перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»</p> <p>2 вариант. Мяч водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.</p>		
7.	<p>«Кто сделает меньше прыжков»</p>  <p>Цель: Развивать силу толчка, умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Ход игры: Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4 -5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.</p>	<p>6 мин Повтор 2-3 раза Средний умеренное</p>	<p>Правило: Прыжок выполняется двумя ногами с места. Следить за правильным выполнением упражнения: толчка и приземления во время прыжка.</p>
8.	<p>« Пустое место»</p>  <p>Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.</p> <p>Ход игры: Играющие становятся вкруг, 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</p>	<p>6 мин. 3-4 раза Быстрый умеренное</p>	<p>Правила: Бегать только вне круга, не пересекая его. Когда дети оббегают круг встречаются, можно предложить им поздороваться любым способом (пожать руку, поклониться, присесть). Воспитывать чувство товарищества у детей.</p>

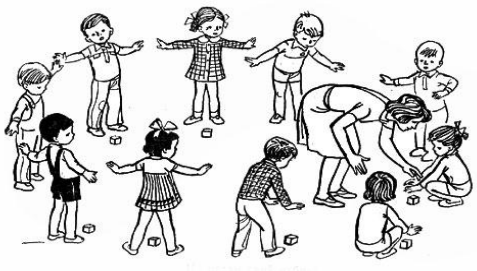

	<p>называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.</p>		
9.	<p>«Найди себе пару»</p>  <p>Цель: учить детей действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание.</p> <p>Ход игры: Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий находится в середине круга. По команде «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, потом следует команда «На место!». По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнёра. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.</p>	10 мин Быстрый Умеренное 3-4 раза	<p>Правила: Следить чтобы дети выполняли движения по команде. Согласованно действовали в парах. Чтобы дети быстро находили себе партнера.</p>
10.	<p>«Узнай по голосу»</p>  <p>Цель: Учить детей определять по голосу тех, кто их позвал.</p> <p>Ход игры: Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Он закрывает глаза. Играющие идут по кругу вслед за воспитателем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят: «Мы немножко поиграли,</p>	6 мин 3-4 раза Средний умеренное	<p>Правила: Следить, чтобы дети точно выполняли движения в такт со словами.</p> <p>Обязательно отметить детей, которые сразу отгадали по голосу.</p> <p>По желанию детей усложнить игру: когда ребята начнут узнавать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос.</p>


	<p>А теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя – узнай!»</p> <p>Воспитатель указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я?». Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, указанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется.</p>		
11	<p>« Мы веселые ребята »</p>  <p>Цель: Совершенствовать бег в быстром темпе. Развивать координацию. Формировать физические качества: ловкость, быстроту.</p> <p>Ход игры: Дети стоят по одной стороне площадке за чертой. На противоположной стороне площадки, также проведена черта. Сбоку от детей или в центре площадки, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем. Дети хором произносят: Мы веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три – лови! После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, салит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет линию, считается осаленным. Он садится на скамейку. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p>	4-5 раз быстрый	<p>Выбрать ловишку можно с помощью считалочки (или по желанию). Предложите «ловишке» «волшебный колпачек».</p> <p>В ходе игры строго следить за выполнением правил: проговаривание четверостишия до конца, ловишка должен дотрагиваться до убегающих, осаленные садятся на скамейку. Если ребенок устает, остановить игру и заменить ловишку.</p> <p>Использовать метод похвалы в конце игры. Можно спросить детей: кто был ловишкой? Кто поймал больше, меньше?</p> <p>Правила: перебегать на другую сторону можно только после слова «Лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал за черту, ловить нельзя.</p> <p>Варианты: ввести второго ловишку. Можно на пути убегающих организовать преграду - бег между предметами.</p>
12	<p>«Пятнашки»</p> 	4-5 раз 10 мин. быстрый	<p>Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.</p> <p>После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке.</p> <p>Если пятнашка в течении</p>

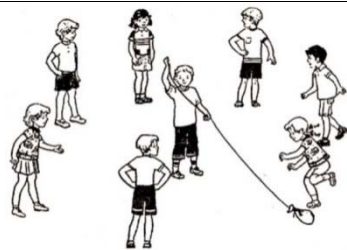
	<p>Цель: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам.</p> <p>Ход игры: Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них -пятнашка, другой - убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями с убегающим. Участникам игры не разрешается перебежать через круг.</p>		<p>30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.</p> <p>Варианты игры:</p> <p>Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.</p> <p>Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах - он в безопасности.</p> <p>Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.</p> <p>Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).</p>
13	<p style="text-align: center;">«Мышеловка»</p>  <p>Цель: Развивать у детей выдержку, ловкость, умение согласовывать движения со словами.</p>	4-5 раз быстрый	<p>Правила: опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки.</p> <p>Варианты: если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.</p>

	<p>Ход: 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</p>		
14	<p style="text-align: center;">«Карусель»</p>  <p>Цель: развивать скорость, выносливость, быстроту. Ход: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут</p>	10 мин. Медленный, Средний, Быстрый.	Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся. Правила: Занимать места на

			<p>карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.</p> <p>Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.</p>
15	<p>«Кто скорей снимет ленту»</p>  <p>Цель: упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость, быстроту, выносливость.</p> <p>Ход: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.</p>	6-8 мин быстрый	<p>Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.</p> <p>Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.</p>
16	<p>«Ловишка с лентой»</p>  <p>Цель: Развивать у детей ловкость, упражнять в быстром беге.</p> <p>Ход: Играющие строятся по кругу, каждый</p>	10 мин Быстрый умеренное	<p>Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.</p> <p>Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего</p>

	<p>получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.</p>		<p>нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».</p>
17	<p>«Быстрее по местам»</p>  <p>Цель: Развивать быстроту, ловкость, выносливость. Ход: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»</p>	6-8 мин Средний, быстрый	<p>Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите». Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.</p>
18	<p>«Два Мороза»</p>  <p>Цель: Упражнять в беге с увертыванием Развивать ловкость, выносливость Ход: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух</p>	Повтор 3-4 раза Быстрый умеренное	<p>Правила: Играющие могут выбежать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки. Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного.</p>

	<p>водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.</p>		<p>На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.</p>
<p>19</p>	<p style="text-align: center;">«Лягушки и цапля»</p>  <p>Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость, силу, быстроту.</p> <p>Ход игры: Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек.</p>	<p>5-7 мин Средний умеренное</p>	<p>Перед началом игры воспитатель знакомит детей с ходом игры. Напоминает правила техники безопасности и поведения. При помощи считалочки выбирается «водящий». По сигналу воспитателя игра начинается. Следить за правильность выполнения хода игры. По окончании игры подвести итог (посчитать пойманных «лягушек»).</p> <p>Варианты: усложнить игру, ввести еще одну «цаплю».</p>
<p>20</p>	<p style="text-align: center;">«Удочка»</p>	<p>5-7 мин Средний прерывистое</p>	<p>Правила: Игрок считается пойманным в том случае,</p>



Цель: упражнять детей в быстроте реакции, развивать силу, выносливость.

Ход игры:

Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры.

если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа.

Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.

Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

Вариант (командный):

Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно

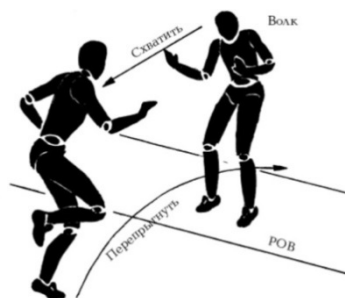
составляют команды.

Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков

21

«Волк во рву»



Цель: Развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу.

Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Ход игры:

На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 - 100 см - «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные - «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По

5-7 мин
Быстрый
умеренное

Правила:


Волки осаливать коз могут только, находясь во рву, когда козы перепрыгивают ров или находятся рядом.

Коза, пробежавшая ров, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

Начинать перебежку козы могут только по сигналу руководителя.

Если коза задержалась у рва, боясь волков, руководитель считает до 3 раз, после чего коза обязана перепрыгнуть ров или она считается осаленной.

Линии для рва можно начертить не

	<p>сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и та пара волков, которая за время всех перебежек поймала большее количество коз. Проигравшими считаются те козы, которые были пойманы по 2-3 раза</p>		<p>параллельные. Расходящиеся с тем, чтобы получился с одной стороны узкий ров, а с другой - широкий. Играющие могут прыгать в том месте, где ров им по силам. Это увеличивает интерес к игре и дает возможность детям пробовать свои силы. Если играющих немного (10-12 человек) или если дети играют в коридоре можно выделить одного волка. Особое внимание надо обратить на воспитание у детей в этой игре решительности, смелости в преодолении препятствия, а также на то, чтобы волки выполняли правило и не выходили из рва. По окончании игры подвести итоги.</p>
22	<p>«Кто раньше дойдет до середины»</p>  <p>Цель: Развивать у детей скоростных способностей, быстроты. Ход игры: Берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длиной 8 - 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до ленты.</p>	<p>Повтор по желанию детей. Средний. спокойное</p>	<p>В игре может принимать участие любое количество детей. Варианты: Выигравший получает право играть еще раз с другим партнером. Одновременно могут играть несколько пар. Игра начинается по сигналу воспитателя (бубен, свисток, «начали»). Воспитатель следит за правильностью наматывания шнура, отмечает ловких и быстрых детей.</p>
23	<p>«Космонавты»</p>	<p>10 мин. Быстрый прерывистое</p>	<p>Сбор на игру: свисток либо загадка: - Ах, какие молодцы, быстро на игру пришли!</p>



Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

Ход:

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

На такую полетим!

Для прогулок по планетам.

Но в игре один секрет:

На какую захотим,

Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о увиденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Загадаю вам загадку про игру сейчас одну:

Он не летчик, не пилот,
Он ведет не самолет,
А огромную ракету.

Дети, кто, скажите это?
(космонавт)

Объяснение правил игры.
Раздача инвентаря : по площадке

раскладываются обручи в трое меньше, чем детей.

Усложнение: все передвигаются различными способами : прыжками, приставным шагом, с высоким поднимание колен.

Мест в «ракетах» может быть и 1, 2, 3.

Правила:

Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя.

Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

24

«Гуси-лебеди»



Цель: Упражнять в беге с уворачиванием, в ловле. Развивать у детей ловкость, быстроту.

Ход:

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой -

4-5 раз
Быстрый
умеренное


Правила:


Бегать руки в стороны (гуси летают). Волк, может, только осалить, а не хватать руками.

Что делать с выбывающими игроками:

Можно одних присоединить к пастуху (они повторяют вместе с ним его слова), других к волку (если «волк» – слабый ребенок, но хотел быть волком).

Подведение итогов:

	<p>поле. Между ними находится логово «волка». Все гуси летят на поле травку щипать. Хозяин зовет их:</p> <p>- Гуси, гуси! - Га-га-га! - Есть хотите? - Да, да, да! - Ну летите же домой! - Серый волк под горой, не пускает нас домой. - Что он делает? - Зубы точит, нас съесть хочет. - Ну, летите, как хотите, только крылья берегите! «Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать. Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.</p>		<p>Ребята, вам понравилась история, которую мы придумали и проиграли? Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы вас не поймал волк. (Ответы детей).</p> <p>Скажите, кто из волков, был самым быстрым и ловким, и поймал больше всех гусей? (Ответы детей).</p> <p>Можно в эту игру поиграть на прогулке?</p> <p>Вывод педагога: Ребята, мне очень понравилось ваше участие в игре.</p>
25	<p style="text-align: center;">«Горелки»</p>  <p>Цель: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.</p> <p>Ход: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло, Глянь на небо — Птички летят, Колокольчики звенят! Раз! Два! Три! Беги! Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой - с левой. Их задача - выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до</p>	4-5 раз быстрый	<p>Правила: Водящий не должен поворачиваться назад. Он догоняет убегающих сразу после слов «Раз, два, три-беги!».</p> <p>Играющий последней пары начинают бег с последними словами «Колокольчики звенят».</p> <p>Дети считалочкой выбирают водящего и становятся парами в колонну.</p> <p>Игра началась.</p> <p>Итог игры: - Спасибо всем за игру! Дети молодцы, игра была честной, с добрыми отношениями друг к другу и справедливой!</p>

	<p>того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.</p>		
26	<p align="center">«Кто скорее до флажка»</p>  <p>Цель. Закрепить умение подлезать под веревку, не касаясь земли (пола). Развивать ловкость, скорость, быстроту.</p> <p>Ход игры: Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4-5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18-20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен или хлопок или при словах «раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.</p>	4-5 раз Средний умеренное	<p>Примечание: Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. Дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.</p>

ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ

ИГР
НЛБ



« ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ »

1. Формулирование задач

Например:

- подвижная игра должна закреплять и совершенствовать навыки основных движений;
- развивать ловкость, быстроту, выносливость, силу;
- воспитывать чувство дружелюбия, справедливости и взаимовыручки;

2. Составление плана-конспекта

<i>Двигательное содержание</i>	<i>Дозировка, темп, дыхание</i>	<i>Организационно-методические указания</i>



3. Этапы развития подвижной игры в различных возрастных группах

1. выбор игры,
2. подготовка к игре: разметка площадки, наличие атрибутов, масок, инвентаря;
3. создание интереса детей к игре,
4. сбор на игру,
5. организация играющих,
6. объяснение правил игры,
7. распределение ролей,
8. раздача инвентаря и атрибутов,

9. сигнал на начало игры,
10. проведение игры(её ход),
11. сигнал на окончание игры,
12. педагогический анализ игры (оценка).

Важно помнить, что исключение хотя бы одного этапа в развитии игры влечёт за собой быструю потерю интереса детей к участию в предлагаемой игре. Обозначенный порядок этапов может меняться местами, в зависимости от содержания игры, но нельзя нарушать №№ 9,10,11,12.

4. Главное правило подвижных игр – движения, которые выполняются детьми в игре, должны быть очень хорошо усвоены и разучены воспитателем или инструктором по физическому воспитанию предварительно на физкультурных занятиях и в индивидуальной работе в режиме дня.



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ



"Важность подвижных игр для детей дошкольного возраста"



Значение подвижных игр для ребенка сложно переоценить, поскольку это замечательная возможность помочь ребёнку развиваться всесторонне.

Главное, что увлекательная активная игра комплексно воздействует на девочек и мальчиков на физическом, умственном, социальном и эмоциональном уровне. Кроме того, правильно выбранная игра под руководством доброжелательного и внимательного педагога позволяет одновременно проводить нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. И самое интересное, что дети не замечают специального воздействия, а, следовательно, и не сопротивляются усвоению новых навыков.

В чём же главная заслуга подвижных игр для детей? Медики считают, что активные естественные физические движения способствуют благотворным физиологическим процессам в организме и улучшению работы всех внутренних органов и систем. Такие дети быстрее развиваются физически, меньше подвержены сезонным простудным заболеваниям и

аллергиям. Они растут сильными, ловкими и уверенными в своих способностях.

Интересно, что если заставлять ребёнка многократно повторять, например, наклоны, то он быстро устанет и станет капризничать. Если же организовать игру, где требуется также много наклоняться, например, чтобы собирать грибочки или ловить мышей, то дети, увлечённые игрой, не замечают усталости и весело проводят время. А у них в это время формируются двигательные навыки, развиваются мышцы и суставы.

Психологи уверены, что дети, регулярно принимающие участие в подвижных занятиях, получают положительные эмоции. Это позволяет ребёнку избавиться от тревог и становится более общительным. Важно, что в игре любой ребёнок получает шанс стать раскрепоститься и без опасений попробовать что-то новое для себя, особенно, если педагог уделяет равное внимание каждому участнику игры.

Психологи не сомневаются, что подвижные игры позволяют детям отлично "разрядиться" и быть более спокойными и благоразумными. Поэтому, у детей, которые достаточно бегают, прыгают и лазают, более выражено проявляются способности к традиционному обучению "за партой". Также очень важно, что любые подвижные игры имеют набор правил и проводятся в группе. Каждый малыш волей или неволей общается со своими сверстниками, приучаясь подчиняться законам. Он с раннего возраста понимает, как важно быть честным и дисциплинированным, а также как хорошо уметь находить общий язык с товарищами и испытывать "чувство локтя".

Не стоит также забывать, что именно в игре можно неожиданно для ребёнка создать ситуацию, которая потребует инициативы. А это, как известно, позволяет ненавязчиво проводить обучение на самые разные темы. Залог успеха при этом кроется в том, что ребёнок одновременно изучает теорию и осваивает практику нового для себя вопроса. Поэтому он лучше усваивает учебный материал, при этом, не только осваивая

общепринятые приёмы, но и придумывая свои. Именно благодаря подвижным коллективным играм среди малышей проявляются лидеры, "светлые головы" и инициаторы.



"Подвижная игра в жизни ребенка"

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.



Весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения

успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх.

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

Многочисленное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, **подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.**

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех.

В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.



Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений

различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения взрослого с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Дошкольники запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также

некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе.

При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

«Советы по проведению игр»



Правило первое: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из неё трудные правила, выполнять которые нелегко.



Правило второе: игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.



Правило третье: не будьте занудами. Ваше внедрение в мир детской игры - введение туда новых, развивающих и обучающих элементов - должно быть естественным и желанным. Не прерывайте, не критикуйте, не смахивайте пренебрежительно в сторону тряпочки и бумажки. Или учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое. Добровольность – основа игры.



Правило четвертое: не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы вообще их не дождетесь! Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам – разве не для этого придумываем мы игры, затеи.



Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети большие фантазеры и выдумщики. Они смело привносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание игры. Но игра – дело серьезное и нельзя превращать её в уступку ребенку, в милость по принципу “чем бы дитя не тешилось”.

«Играйте дома»

Подвижные игры – залог здоровья ребенка. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие. Ученые подсчитали, что ребенок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего придумывать специально не нужно. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать ребенку необходимые условия для нормального физического развития. Если вы не готовы отдать ребенка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.



«Огненная земля»

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Мебель в доме, любая возвышенность.

Как играть. Все дети вместе с ведущим бегают по комнате, по команде ведущего «пожар» все дети ищут убежище, забираются на возвышенность, то кто не успел спастись, покидает игру. Выигрывает самый приспособленный.

«Самый ловкий»

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Столовая ложка, варёное яйцо.

Как играть. Несите яйцо в столовой ложке до финиша. Кто его уронит — проиграл. Эта игра не на скорость, а на ловкость.

«Джунгли»

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Стулья или другие предметы, которые могут выполнять роль препятствий.

Как играть. Поставьте посередине комнаты стул. Завяжите глаза папе. Давая команды, помогите ему обогнуть преграду: «Шаг вперёд, ещё шаг, шаг влево...» Затем завяжите глаза ребёнку.

Можно усложнить задание: поставьте несколько предметов, которые надо обойти. Чтобы было интереснее, придумайте сюжет. Например, стулья — это деревья на необитаемом острове. «Сейчас на острове ночь, темно и ничего не видно. Островитянам предстоит добраться до палатки, чтобы устроиться на ночлег...»

«Назвал — шагай»

Место проведения. На улице или дома.

Как играть. Выберите букву алфавита. По очереди называйте слова, которые начинаются на эту букву. Назвавший слово имеет право сделать три шага вперёд.

«Самый-самый»

Место проведения. На улице или дома.

Как играть. Организуйте соревнования - кто дальше прыгнет, кто дольше проскачет на одной ноге (по направлению движения), кто быстрее добежит до какого-либо места или предмета и т. д.

«Бой подушками»

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Лёгкие, небольшие по размеру, не туго набитые подушки по количеству участников.

Как играть. Деритесь подушками. Взрослым можно встать на колени, чтобы быть примерно одного роста с ребёнком.

Примечание. Обговорите с ребёнком технику безопасности — не бить очень сильно, избегать ударов по голове.

«Физкультминутка»

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Музыкальное сопровождение, подходящее для выполнения ритмичных движений.

Как играть. Чередуйте движения, характерные для зарядки: махи руками и ногами, приседания, разведение рук в стороны, повороты верхней части туловища, наклоны и т. д.

«Изображалка»

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Знание ребёнком и вами песенок и стихотворений.

Как играть. Слушайте слова песни или читайте вслух стихотворение, одновременно показывая жестами и действиями то, о чём говорится в тексте. Например:

- Маленькой (Держим ладонь параллельно полу в нескольких сантиметрах от него.)
- ёлочке (Отводим руки в стороны.)
- холодно зимой... (Обхватываем руками себя за плечи, дрожим как от холода и стучим зубами.)

«Боулинг»

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Кегли (или пластмассовые кубики), мяч.

Как играть. Поставьте кегли на некотором расстоянии от вас и пробуйте мячом их сбить.

«Баскетбол»

Место проведения. На улице.

Что необходимо. Мяч среднего размера, баскетбольное кольцо.

Как играть. По очереди бросайте мяч в кольцо. Сначала выполняйте броски стоя рядом с кольцом, затем постепенно отходите всё дальше и дальше.

«Бумеранг»

Место проведения. На улице.

Что необходимо. Бумеранг или летающая тарелка.

Как играть. Запускайте летающую тарелку или бумеранг.

Примечание. Выберите подходящее для игры место подальше от домов и дорог.

Родители!

Как правило, все подвижные игры происходят на улице, во дворе. Помимо предложенных выше игр, это может быть и катание на велосипеде, на роликах и многое другое. Будьте внимательны и осторожны, учите этому ваших детей.

Список литературы для воспитателей и родителей

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/А.В.Кенеман., Д.В.Хухлаева.-Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп.- М.: Просвещение, 1978. - 272
2. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка.[Текст]:учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова ; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. –352)
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.[Текст] /Л.П.Матвеев - Москва 2007.- 270с.
4. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. [Текст] / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 320
5. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: [Текст] /Б.Н. Минаев –Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222с.
6. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. [Текст] / П.Т.Оленчук–Николаев: 2003. – 265 с.
7. Рунова М.А. Характеристика модели оптимально двигательного режима. .[Текст] / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 1999. - №12. - С.38-42.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка[Текст] / Степаненкова Э.Я:Учеб.пособие для студ .высш .пед. учеб. заведений– М.:Издательский центр «Академия», 2001.-368с.
9. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях[Текст]/Д.В.Хухлаева- Учебник для уч-ся пед. училищ. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 1984. – 208с.

10. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<http://www.pedagogyflow.ru>

11. Подвижная игра - средство физического воспитания дошкольников [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-sredstvo-fizicheskogo-vozpitanija-doshkolnikov.html>

