# «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ»

### ПОЛВИЖНАЯ ИГРА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Главная задача каждой семьи вырастить здорового, закаленного жизнерадостного, сильного и ловкого ребенка. Для этого необходимо воспитывать у ребенка потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физкультурой: играть в подвижные игры, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, на лыжах. Игры и развлечения непременные спутники детей в дошкольном учреждении и дома. Регулярные занятия физической культурой и подвижные игры – обязательное условие здорового образа жизни.

Особенно полезны разнообразные игры на улице. Движения и действия, выполняемые на свежем воздухе, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ. Игры в парке, на даче, у водоемов, на лесных полянках — ни с чем ни сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья детей. Во время игры в развлекательной форме формируются естественны движения: бег, прыжки, метание и .т.д. Велико значение подвижных игр в воспитании у детей быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации движений.

Игры и упражнения на свежем воздухе являются лучшим лекарством от гиподинамии, так как основную часть дня — около 70 % времени пребывания в детском саду и дома дети проводят в сидячем положении. Особенно это характерно для детей старшего дошкольного возраста, когда идет интенсивная подготовка к школе.

Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес ребенка к двигательной активности.

Организацию и проведение игры взрослые должны продумывать заранее – с учетом природных условий и возможностей. Необходимый инвентарь (мячи, кубики, кегли и.т.д.) лучше подобрать дома перед прогулкой, природный материал собирают непосредственно на прогулке. Целесообразно использовать во время игр условия местности (дорожки, канавки, пеньки и т.д.) и имеющееся в наличии оборудование ( горки, скамейки, лестницы и т.д.)

Каждая игра — это школа сотрудничества ребенка со взрослыми и сверстниками. Малыш учится стойко переносить свои неудачи, радоваться чужому успеху. Доброжелательность, поддержка родителей, радостная обстановка — только в этом случае игра будет полезна ребенку.

В каждую игру можно играть с одним ребенком, а можно и с несколькими детьми. А еще лучше играть всей семьей, хоть на несколько минут отложив свои дела.

# Подвижные игры для детей 3-4 лет.

# «ПО ТРУДНОЙ ДОРОЖКЕ»

*Инвентарь*:5-6 камешков, кусочек мела.

На асфальте мелом (или палочкой на земле) взрослый обозначает препятствия, которые располагаются друг за другом в одну линию: «коридорчик» - две параллельные линии длиной 2-2,5 м и шириной 15-20 см, «кочки» 3-4 кружка диаметром 30-40 см, нарисованные друг за другом на расстоянии 10-15 см, «горки» - камешки, разложенные в шахматном порядке.

После того, как препятствия будут обозначены ребенок и взрослый становятся в начале «трудной дорожки». Взрослый произносит:

По дорожке я пойду, ни за что не упаду!

Ты за мной дружок, иди, все препятствия пройди!

Затем взрослый проходит по коридорчику, не наступив на линии, прыгает на 2х ногах с «кочки» на «кочку», обегает «змейкой» между «горками», стараясь их не задеть. Ребенок повторят все движения взрослого.

#### «КОШКА»

Инвентарь: скамейка, кусочек мела.

Мама говорит, что она будет кошкой и присаживается на скамейку. А ребенок «Мышка» становится в «домик» - кружок на расстоянии 2-3 м, нарисованный мелом на асфальте (или палочкой на земле). Мама произносит:

Мышка, мышка, выходи, порезвись и попляши!

Выбегай ты поскорей, очень я люблю мышей!

Ребенок выходит из круга и начинает приплясывать со словами:

Кошка, кошка, выбегай,

Кошка, (имя), догоняй!

После слов «догоняй» «мышка» убегает в свой домик, а «кошка» делает вид что старается его поймать. После того, как малыш окажется в домике, мама говорит: «Кошка хочет спать» уходит и снова присаживается на скамейку.

Игра повторяется 2-3 раза. Затем можно поменяться ролями.

### «МЫ С ДРУЗЬЯМИ»

Взрослые и дети встают друг напротив друга, берутся за руки, затем идут по кругу хороводом. Взрослый произносит:

Мы с друзьями круг за кругом,

Дружно ходим друг за другом.

Стой на месте, дружно вместе, сделаем во так!

Игроки останавливаются. Взрослый выполняет какое-либо движение, дети повторяют. Например:

«Петушок» - поднимание ног на месте и взмахи руками.

«Гуси» - наклоны вперед, руки в стороны и назад, при наклоне произносить «ш-ш-ш»

«Цыплята» - присесть на корточки, пальцами рук имитировать клевание корма, (постукивать по ботинкам, произносить «клю-клю-клю»).

# Подвижные игры для детей 4-5 лет.

### «КТО ДАЛЬШЕ»

Инвентарь: 2 мяча, кусочек мела.

Перед стеной на асфальте мелом (или палочкой на земле) чертят линию на расстоянии 50-80 см от стены. Далее через каждые 30 см чертят еще 4-5 линий. Взрослый и ребенок встают за первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят за следующую линию. Игрок, не сумевший это сделать, повторяет бросок от первой линии, пока не поймает. Постепенно отступая от стены от одной линии на другую, игроки бросают и ловят мяч. Побеждает игрок, который поймает мяч, находясь дальше своего соперника от стены и затративший на это меньше попыток.

#### «КИНЬ КОЛЕЧКО»

**Инвентарь**: 2 резиновых или пластиковых кольца диаметром 15-20 см, 3-4 прута или палочки длиной 20-40 см.

На площадке, на одной линии втыкают в землю пруты на расстоянии 0-30 см друг от друга. На расстоянии 1,5-2 м от прутов проводят линию, за которой встают взрослый и ребенок. С этой линии игроки бросают кольцо, стараясь набросить их на прутья.

**Примечание:** Перед игрой взрослый показывает ребенку, как нужно встать, как держать кольцо в горизонтальном положении, как бросать (от себя), чтобы оно оставалось в этом положении во время полета. Можно предварительно потренироваться, направляя движение руки ребенка.

# Подвижные игры для детей 5-6 лет.

#### «ПЕРЕБЕЖКИ»

**Инвентарь**: кусочек мела.

Взрослый предлагает ребенку выполнить различные пробежки, перебежки, поиграть, например:

- «Пробеги дальше»: на асфальте мелом (или палочкой на земле) чертят линию старта. Игроки становятся за нее. По команде взрослого: Раз, два, три беги! Игроки в спокойном темпе пробегают как можно дальше и дольше (100-200 м) в зависимости от возможностей ребенка.
- «Выше колени»: игроки пробегают по краям площадки или по ровной дорожке, высоко поднимая колени.
- «Пятки выше»: игроки бегут, забрасывая ноги назад, стараясь коснуться пятками ягодиц.
- «Большие и маленькие»: игроки бегут по площадке, делая попеременно большие шаги (бежит волк) и маленькие шаги (бежит мышка).
- «Пробеги и перешагни»: игроки бегут, перешагивая на бегу 5-6 линий, начерченных мелом или палочкой, на расстоянии 1,5 2 м друг от друга.

#### «CEPCO»

**Инвентарь**: 2 деревянные или пластмассовые палочки длиной 40-60 см, 4-5 колец диаметром 18-20 см

Взрослый и ребенок становятся напротив друг против друга на расстоянии 3-5 м. У взрослого в руках палочка и кольца, у ребенка только палочка. Взрослый с помощью палочки перебрасывает кольца ребенку одно за другим, тот ловит их на палочку Когда все кольца брошены и пойманы, играющие меняются местами.

*Примечание:* Если не получается сразу бросить кольцо с помощью палочки, можно сначала подбрасывать рукой.

### «ОТБЕЙ ВОЛАН»

Инвентарь: 2 ракетки для бадминтона, волан.

Игроки встают на площадке напротив друг друга на расстоянии 2 м. У каждого в руках по ракетке. Взрослый бросает волан, ребенок отбивает его ракеткой. Затем волан бросает ребенок - отбивает взрослый.

# Подвижные игры для детей 6-7 лет.

#### «ПОПАДИ В КОЛЬЦО»

**Инвентарь**: Веревка длиной 1,5-2 м, гибкий прут или кусок проволоки длиной 70-80 см, 10-20 «дротиков» - деревянных палочек длиной 15-18 см.

На ветке дерева подвешивают кольцо на 10-20 см выше поднятой руки ребенка. Взрослый и ребенок становятся на небольшом расстоянии от кольца (кому как удобно) и по очереди бросают «дротики», стараясь, чтобы они прошли сквозь кольцо.

**Примечание**: Для усложнения можно подвесить к ветке не одно, а два кольца, разного диаметра и на разной высоте.

#### «СОБЕРИ ПО ОДНОМУ»

Инвентарь: 10-16 камушков, кусочек мела.

На асфальте мелом (или на земле палочкой) обозначается линия старта. За ней становятся игроки на небольшом расстоянии друг от друга. Каждый из них должен вырыть небольшую ямку у своих ног или начертить на земле кружок. Напртив каждого игрока кладут по 5-8 камешков: 1-на расстоянии 1 м от линии старта, 2-на расстоянии 2 м и т.д. По команде взрослого: На Старт, внимание, марш! Игроки бегут, берут 1 камешек, возвращаются к линии старта, кладут его в ямку или в кружок, потом бегут за вторым камешком. Побеждает тот, кто быстрее сложит все камешки в свою ямку.

#### «СОРЕВНОВАНИЯ СКОРОХОДОВ»

### Инвентарь: Кусочек мела

На асфальте мелом или на земле палочкой обозначается линия, за которой становятся игроки — скороходы. На расстоянии 15-20 м от первой чертят вторую линию. Взрослый объясняет, что скороходы — это люди, которые умеют очень быстро ходить. Давным-давно скороходы носили почту, быстро шагая из одного города в другой. Взрослый предлагает стать скороходами и по команде начинают движение вперед, стремясь как можно быстрее достичь финиша. Побеждает игрок, который первым дошел до финиша не нарушив правила: Шаг не должен переходить в бег или прыжки.

- Используемая литература: 1. Журнал «Дошкольная педагогика» 2012 г. № 1
  - 2. Журнал «Дошкольная педагогика» 2012 г. № 2