|  |
| --- |
| **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ*****Семинар-практикум для воспитателей детского сада*** |
| [Физическая культура детей дошкольного возраста](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta)   |
| [Возрастные особенности детей 3-7 лет](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=1)  |
| [Обучение основным движениям](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=2)  |
| [Ходьба](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=3)  |
| [Бег](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=4)  |
| [Равновесие](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=5)  |
| [Лазанье и ползание](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=6)  |
| [Прыжки](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=7)  |
| [Метания](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=8)  |
| [Упражнения для совершенст­вования основных движений у дошкольников в естествен­ных условиях](http://ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta?start=9)  |
|  |
|  |
|  |

**Обучение основным движениям**

В системе физического вос­питания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, мета­ний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повсе­дневной трудовой деятельности человека и являются важ­ным средством физического воспитания.

Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опор­но-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.

Довольно часто можно встретить юношей и девушек или еще молодых по возрасту взрослых людей, у кото­рых отсутствует элементарная культура движений: поход­ка их некрасива, идут они вразвалку, часто сутулятся, шаркают ногами и слишком широко размахивают рука­ми. Если приходится перепрыгнуть через канавку или не­широкую лужу, они теряются, чувствуют себя скованно. Очевидно, что еще в дошкольный период родители не об­ращали должного внимания на такие, по их мнению, ме­лочи.

Многочисленными исследованиями доказано, что ста­новление навыков в жизненно важных движениях наибо­лее эффективно происходит в дошкольный период жизни человека. Если этого не произошло, то в школьные годы обучение   детей   основным   движениям   растягивается   на более длительное время.

Формирование навыков в разных видах движений у дошкольников начинается с первого ознакомления с опре­деленным движением и заканчивается (условно) тогда, когда ребенок выполняет его легко, уверенно, с наимень­шей затратой сил. Рассмотрим методы обучения детей основным движениям.

Прежде всего широко применяется показ. В основе его исторически сложившаяся способность к имитации (подражанию), к воспроизведению того, что делается в окружающей среде. Ввиду того что внимание детей не­устойчиво и имеет непроизвольный характер, они часто не замечают главных деталей показанного движения. По­этому показ обязательно сопровождают объяснением, ла­коничным и понятным.

Детям 3-4 лет лучше всего давать образное объясне­ние упражнения, учитывая при этом высокую способность малышей к имитации, подражанию. Например, идти мяг­ко на носках, «как мышка»; во время бега поднимать колени, «как лошадка», и т. д. Однако имитация движе­ний имеет и свои отрицательные стороны: движение при этом выполняется обычно не точно, соблюдается лишь общая его схема и поэтому нужно постоянно исправлять замеченные ошибки.

Показ и объяснение на разных этапах обучения име­ют различное соотношение. Вначале добиваются, чтобы у ребенка создалось правильное представление о вы­полняемом движении. Впоследствии в процессе совершен­ствования движения показ применяется эпизодически, а объяснения приобретают характер указаний о его выпол­нении в лаконичной и доступной форме.

У младших дошкольников — образное мышление и сравнительно небольшой двигательный опыт. Поэтому по­каз движений занимает у них ведущее место. В дальней­шем, с обогащением двигательного опыта ребенка, слово приобретает все большее значение. У детей 6-7 лет ве­дущее место занимают объяснения и указания. От них уже можно требовать сознательного выполнения движе­ния. По этому поводу известный отечественный ученый П. Ф. Лесгафт писал: «Если ребенок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически он не сумеет применить данный метод к частному случаю». Практика подтверждает, что дети, ко­торые понимают, что от них требуется и могут правильно объяснить выполнение движения, быстрее овладевают им и меньше допускают ошибок.

Поэтому во всех возрастных группах у дошкольников конкретность требований и заданий способствует бы­стрейшему и более эффективному обучению движениям. При этом обязательно учитываются психологические осо­бенности детей. Нечеткие, непонятные требования и зада­ния ребенок выполняет с грубыми ошибками.

Следует учитывать тот факт, что в начале обучения движение усваивается лучше, если оно выполняется не в полную силу. Например, ребенок стремится прыгнуть как можно дальше, но, неудачно приземляясь, теряет равно­весие, поскольку отдельные элементы прыжка им еще плохо усвоены. Вот почему на начальном этапе овладения движением нужно ограничивать разбег при прыжках в длину и высоту (до 3—4 м), сокращать расстояние до цели, когда ребенок бросает какой-либо предмет, и т. д.

Основные движения у дошкольников обычно разучива­ются целостным методом. Однако в процессе его выпол­нения следует сосредоточить внимание на наиболее важных деталях, соблюдая принцип постепенности. На­пример, обучая ребенка метанию мяча в цель или на дальность, вначале следят за исходным положением пе­ред броском — положением ног, туловища; затем контро­лируют, правильно ли выполнен замах рукой и бросок «из-за спины через плечо».

Очень важно также заинтересовать ребенка, вызвать желание правильно выполнить то или иное движение. Для этого перед ним ставят задачу как можно лучше выпол­нить упражнение, а также широко применяются задания игрового и имитационного характера.

Основные движения усваиваются быстро и правильно только в том случае, когда ребенок периодически упраж­няется в их выполнении. В процессе обучения необходи­мо доводить упражнение до определенно выраженного ре­зультата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся, во-первых, результаты действий детей (пере­прыгнул, попал в цель и т. д.) и, во-вторых, словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, непра­вильно) .

Специальные исследования и практика физического воспитания детей дошкольного возраста показали, что в таких движениях, как ходьба, бег, некоторые виды прыж­ков и метаний, следует формировать прочные двигатель­ные навыки, стремиться к полному автоматизму в их выполнении. К этой группе можно также отнести ходьбу на лыжах, плавание, езду на велосипеде. И, хотя дета­ли их в дальнейшем забываются, основа движения оста­ется, и навык после определенного количества повторений снова восстанавливается.

Упражнения в основных движениях подбираются с обязательным учетом анатомо-физиологических особен­ностей детей этого возраста. Дошкольникам не рекомен­дуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, пере­тягивание каната и др.).

Не следует применять упражнения с длительным мы­шечным напряжением, во время которых ребенок прикла­дывает максимальные усилия и задерживает дыхание; висы или подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, под­нимание или переноска тяжелых для ребенка предметов и т. д.

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигатель­ного аппарата прыжки с большой высоты или на твер­дую опору. Все это может привести к травмам связок и мышц голеностопа (их растягиванию) и уплощению сво­да стопы ребенка.

Вредны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки со ска­калкой только на одной ноге. Они односторонне влияют на развитие мышц рук, ног, туловища и не способству­ют гармоничному развитию организма ребенка.

Рассмотрим особенности выполнения основных дви­жений детьми разных возрастных групп.

## Ходьба

Постоянное, ежедневное упражнение человека в ходь­бе рано формирует прочный навык в этом движении. К началу дошкольного возраста дети уже довольно свобод­но владеют ходьбой. Наиболее характерной особенностью ходьбы является постоянное одиночное или двойное опор­ное положение, т. е. соприкосновение с землей одной или обеих ног. Скорость ходьбы зависит от частоты шагов (темпа) и длины тага. Средний темп ходьбы взрослого человека 120 шагов в минуту, а длина шага равна 70— 90 см. Темп ребенка-дошкольника колеблется в пределах 148—172 шага в минуту, длина шага равна 42—68 см.

Наблюдая за ходьбой детей 3—4 лет, нетрудно заме­тить у них лишние движения, неравномерный темп, сла­бый мах руками, причем у некоторых из них мах пра­вой рукой более энергичный, чем левой. Некоторые до­школьники ходят на полусогнутых ногах (недостаточное отталкивание носком в конце шага), шаркают ногами, опускают на почву всю стопу и как бы «шлепают» ею, смотрят себе под ноги, опускают голову и плечи, не всегда четко выдерживают нужное направление.

В этом возрасте особое внимание уделяют координа­ции движений рук и ног во время ходьбы, приучают де­тей свободному маху руками, развивают у них ориенти­ровку в пространстве (не наталкиваться на предметы, бы­стро останавливаться по сигналу и т. д.).

Из-за слабости мышц-разгибателей многие дети млад­шего дошкольного возраста не могут ровно удерживать туловище и часто сутулятся. Это может привести к на­рушениям осанки. Поэтому следует обязательно напоми­нать ребенку, чтобы он не горбился и не опускал голо­ву во время ходьбы. При правильном положении головы выпрямляется спина и расширяется грудная клетка.

Ходьба детей 5 лет, по сравнению с предыдущими воз­растными группами, становится более уверенной и чет­кой. Однако у некоторых еще встречается нарушение ритма ходьбы, недостаточно энергичный мах руками, сла­бое отталкивание носком в конце шага.

Главное требование к обучению правильной ходьбе детей этой возрастной группы — научить ребенка выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным со­отношением работы рук и ног. Дошкольникам 5 лет ре­комендуется ходьба с изменением темпа и направления (по указанию взрослого), с переступанием через предме­ты (кубики, мячи), которые стоят на полу на расстоянии 35- -45 см и т. д.

С детьми 6—7 лет продолжают совершенствовать на­выки ходьбы. Основное внимание уделяют формированию правильной осанки во время передвижения, выработке четкого и ритмичного шага, естественного и широкого ма­ха руками. Для них полезны упражнения на внимание и выдержку во время ходьбы: остановиться по сигналу, принять определенную позу, выполнить поворот и продол­жить движение и т. д.

## Бег

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге также несколько отличается от ходьбы: они согнуты в локтях, и мах ими более энергичен. При беге нагруз­ка на мышечный аппарат, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, значительно больше, чем при ходьбе.

Во время бега младших дошкольников часто можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны, иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Большинство детей 3—4 лет бегают на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу. Слабость мышц опорно-двигательного аппарата не дает им возможность выполнять полноценное отталкивание (с полным выпрям­лением ног в коленных суставах) и ставить ноги на опо­ру с носка.

В этом возрасте необходимо научить ребенка энергич­ному движению согнутыми в локтях руками во время бега, вырабатывать умение бежать в равномерном тем­пе; оббегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки и т. д.), не наталкиваться друг на друга.

Начиная с 5 лет, основная цель в обучении бегу — при­учить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок дол­жен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед — вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные под­готовительные упражнения:

а) бег  с   высоким   подниманием бедра,  «как лошадка»;

б) бег с переступанием через кубики, мячи, шишки и т. д.;

в) бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д.

В этом возрасте важно также развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (на­чинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется прак­тиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямоли­нейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом на­перегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эс­тафетных играх, где дети могут проявить свои скорост­ные способности.

Длительность бега со средней скоростью для детей 3—5 лет рекомендуется в пределах 20—25 с, для детей 6—7 лет — до 30—35 с. Дети 3—4 лет могут пробегать с максимальной скоростью расстояние до 15м, 5—6 лет — до 20—25, 7 лет —до 30—35 м.

Для формирования и совершенствования навыков бега у дошкольников рекомендуют следующие упражнения: бег на носках, «как лисичка»; с высоким подниманием бед­ра, «как лошадка»; с наступанием на линии, начерчен­ные на земле на расстоянии 60—80 см; бег с измене­нием темпа и направления; с остановками по сигналу взрослого; бег с оббеганием предметов (кубики, мячи, шишки); бег наперегонки (вдвоем — втроем) —«кто быстрее»; бег с прокатыванием обруча по земле толчками ладони; бег со скакалкой, вращая ее вперед и т. д.

## Равновесие

Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах. Вначале они разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения будут усвоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, доска, скамейка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

Детям 3—4 лет рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, на­черченными на расстоянии 20—25 см друг от друга, между предметами; по доске, положенной на полу, или по бревну высотой 15—20 см, лежащему на земле, или по скамейке.

Вначале предлагают простые, посильные для них упражнения в равновесии, например ходьбу по уменьшен­ной площади опоры (между двумя параллельными шнура­ми или по доске), переступание через предметы и ходьбу между ними. Потом обучают более сложным упражнени­ям: ходьбе по бревну или доске, один край которой при­поднят на высоту 15—20 см.

Выполняя первые попытки в передвижении по бревну или по наклонной доске, большинство детей младшего до­школьного возраста ходят неуверенно, смотрят вниз, под ноги. Некоторым из них нужна помощь взрослого, который поддержал бы ребенка за руку, помог подняться и сойти с бревна (скамейки), давал бы указания во время вы­полнения упражнений или подбадривал его. Вначале до­школьникам' предлагают сходить с бревна (скамейки), опуская по очереди ноги на пол.

Для детей старшего дошкольного возраста упражне­ния в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуть­ся кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка в руках).

Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнял соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эти упражне­ния желательно проводить с мешочком или медицинболом массой 300—500 г на голове, чтобы ребенок приучился держать голову ровно, сохраняя при этом правильную осанку.

При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на поясе и т. д. Однако длительные фиксированные поло­жения рук в некоторой степени усложняют упражнение, утомляют детей. Поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук  (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).

Для развития чувства равновесия рекомендуются нижеуказанные упражнения в соответствии с возрастом ребенка.

### Упражнения для детей 3 лет

1.  Пройти или пробежать между двумя параллельны­ми лентами  (расстояние    между ними 25 см), не насту­пая на них.

2.   Пройти     по  прямо  положенному  на  полу  шнуру, длина до 5 м.

3.   Встать   на  доску   (шириной   20—25  см),   которая лежит на полу  (земле), пройти по ней до конца.

4.   Ходьба с переступанием  через «ручеек»   (шириной 15—20 см)  из двух ленточек или скакалок и через пред­меты   (палочки, кубики, мячи), лежащие на полу  (земле).

5.  Ходьба, переступая через палку или веревочку, под­нятые от пола на высоту 10—15 см.

6.  Встать на доску, один конец которой приподнят на высоту 25 см  (куб или скамейку), пройти по ней до кон­ца, повернуться кругом и сойти с нее.

7.   Встать   на  бревно (скамейку),   пройти   по  нему  до конца и сойти вниз.

### Упражнения для детей 4 лет

1. Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх).

2.  Пройти или пробежать между двумя начерченны­ми  на  земле линиями,  не  наступая на  них   (расстояние между линиями 20 см).

3.   Ходьба,   переступая   через   палку   или   веревочку, поднятые от пола на высоту  15—20 см.

4.  Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

5.   Встать  на  доску,   один  конец  которой   поднят  на высоту   30  см   (куб   или   скамейка),   пройти   по   ней   до конца,   повернуться   кругом   и  осторожно  сбежать  вниз.

6.   Встать  на  бревно   (скамейку),  пройти  по нему до конца   (руки   на   поясе,   в  стороны   или   вверх)   и  сойти вниз.

7.   Встать на бревно  (скамейку), пройти по нему, пе­реступая   через   кубик,   который   поставлен   на  середину, и сойти вниз.

8.   Встать  на  бревно   (скамейку),  пройти  по нему до конца и соскочить.

### Упражнения для детей 5 лет

1.  Пробежать между расставленными на полу (земле) предметами   (кубиками,  мячами,   шишками),  не  касаясь их руками.

2.  Во  время   ходьбы  или  бега  по сигналу  взрослого принять определенное положение (присесть, стать на од­ну ногу и т. д.).

3.  Ходьба с переступанием через палку или веревоч­ку, поднятые на высоту 20—25 см от пола.

4.  Пройти или пробежать между двумя начерченными на  земле линиями   (расстояние  между  ними   15 см),  не наступая на них.

5.  Ходьба  по  шнуру   (длина  8—10  м),  положенному прямо, по кругу и зигзагом.

6.  Встать на бревно (скамейку), пройти до ее середи­ны,   повернуться   кругом,   дойти   до   конца   и   спрыгнуть.

7.  Встать  на  бревно   (скамейку)   боком,  руки   на  по­ясе, пройти приставным шагом до его конца, повернуться на 90°  и спрыгнуть.

8.  Встать на бревно (скамейку), руки в стороны, под каждый  шаг левой ноги хлопок в ладони перед грудью, правой — руки   в  стороны.   На   конце  бревна  спрыгнуть.

9.  Встать на  бревно   (скамейку),  руки  на  поясе про­йти  приставным  шагом до конца его и соскочить.

10.  Встать на бревно  (скамейку)  с большим мячом в руках. Под шаг левой ноги поднять мяч вверх, правой — опустить вниз.  На  конце бревна сойти с него.

11.   Встать боком  на доску, один конец которой под­нят на  высоту 35 см   (куб, скамейка), пройти до конца ее, повернуться кругом  и сбежать вниз.

### Упражнения для детей 6 лет

1.  Приседания на носках, руки на поясе.

2.   Отведение  прямой  ноги  вперед,  в сторону,  назад, руки на поясе.

3.   Быстро  ходить  и  бегать  по доске,  которая лежит на полу.

4.   Ходьба с переступанием через палки или веревоч­ку, поднятые на высоту 25—30 см.

5.   Ходьба  по шнуру  (длина 8—10 м), лежащему на полу,  прямо,  по кругу  и зигзагом  с мешочком  на голо­ве   (массой 500 г).

6.  Встать   на   бревно   (скамейку),   держать   в   руках палку или мяч перед грудью, пройти приставным шагом до конца и соскочить.

7.   Встать на бревно  (скамейку), руки за голову, шаг левой ногой — поднять их вверх, правой — за голову. На конце бревна спрыгнуть.

8.  Встать на бревно   (скамейку), пройти до середины

его,  присесть  на  корточки  и  медленно повернуться  кру­гом;  подняться, дойти до конца бревна и спрыгнуть.

9.  Встать на бревно  (скамейку), пройти до конца его, переступая через кубики  (3—4), которые расставлены на расстоянии 30—40 см, на конце бревна спрыгнуть.

10.   Встать на  бревно   (скамейку)   боком, руки в сто­роны  или  на  пояс,  пройти  приставным  шагом  до конца его, повернуться кругом и сойти вниз.

11.  Быстро пройти по доске, один конец которой под­нят  на   высоту  35  см   (куб  или  скамейка),  повернуться кругом и сбежать вниз.

### Упражнения для детей 7 лет

1. Отведение прямой ноги назад, руки за голову, про­гнуться в пояснице, приставить ногу.

2. Повороты на носках вправо и влево на 180 и 360° в быстром темпе, руки на поясе.

3.  Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), который лежит на полу, по кругу и зигзагом, с предметом  (мяч, палка) в руках.  Шаг правой — поднять предмет вверх; левой — опустить вниз.

4.  Ходьба   по  шнуру   (длина  8—10  м),  положенному на полу, по прямой, спиной вперед, руки в стороны.

5.  Встать на бревно (скамейку), руки на пояс, пройти по нему до конца, высоко поднимая бедро, и спрыгнуть.

6.  Встать на бревно (скамейку), пройти до его середи­ны,   переступить  через   веревочку,   натянутую  на   высоте 15—20 см над бревном, и на конце спрыгнуть.

7.  Встать на бревно (скамейку), пройти до его середи­ны, опуститься на одно колено, вторую ногу отвести назад (упор стоя на одном колене), подняться, дойти до конца бревна и спрыгнуть.

8.  Встать на бревно  (скамейку), положить на голову мешочек   (массой   500   г),   руки   в   стороны.   Пройти   до конца его и сойти.

9. Встать на бревно (скамейку), пройти до середины, пролезть в обруч, который держит вертикально другой ребенок или взрослый. Пройти до конца бревна и спрыг­нуть.

## Лазанье и ползание

Упражнения в лазании и ползании очень полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спина, живот, ноги и руки). Эти упражнения требуют большего физического напряжения, чем многие другие основные движения. Для выполнения их нужно иметь несложное оборудование, которое использу­ется в домашних условиях (стулья, скамейка, обруч, пал­ка). На детских площадках, в парках и скверах желатель­но также использовать гимнастические стенки, доски, кубы, Дети младшего дошкольного возраста рано овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, под веревочку, натянутую на высоте 40—50 см, перелезание через бревно, скамейку и т. д. Эти упраж­нения дошкольники усваивают довольно быстро. Более трудным для них является ползание в сочетании с упраж­нениями в равновесии (ползание в упоре стоя на бревне). При ползании в упоре стоя ногами опираются на нос­ки, а руками — на кисти («как медвежонок»). Согнутую правую ногу подтягивают к груди, левую руку одновремен­но выставляют вперёд, и тело перемещается вперед до пол­ного выпрямления левой ноги. После этого подтягивают к груди левую ногу, правую руку выставляют вперед и тело перемещается вперед до полного выпрямления правой ноги. Далее движение выполняется в том же порядке. Ползать можно на коле­нях и кистях, а также на коленях и локтях  (рис. 7).

Перемещение    рук    и    ног   во время ползания может быть одноименным и разноименным способом. При разноименном способе вначале выставляют левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При одноименном спосо­бе одновременно двигается правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога. Дошкольников обучают ползать обоими способами.

Упражнения в ползании желательно объединять с дви­жениями, способствующими выпрямлению туловища. На­пример, после ползания между ножек стула встать, под­нять руки через стороны вверх и хлопнуть в ладони над головой  (рис. 8).

Младшие дошкольники, лазая по вертикальной лесенке или гимнастической стенке, часто плохо координируют движение рук и ног, проявляют нерешительность.

Для детей этого возраста упражнения в лазаньи пред­ставляют значительную сложность, поэтому от них еще ра­но требовать лазанья переменным способом. Они должны подниматься и опускаться произвольным способом — как им удобнее.

Позднее добиваются, чтобы дошкольники во время лазанья вверх и вниз не пропускали перекладин и на­ступали на каждую из них одной ногой (рис. 9). При выполнении этих упражнений взрослый стоит рядом и в случае необходимости оказывает помощь.

Подлезание под веревочку (палку, которая лежит на сиденье двух стульев) и пролезание в обруч дети этого возраста выполняют боком и грудью вперед. Пролезая и подлезая грудью вперед, ребенок подходит к снаряду, де­лает шаг вперед, немного приседает, перемещает вперед голову и туловище, а затем вторую ногу (рис. 10). При подлезании и пролезании вторым способом нужно повер­нуться левым или правым боком, сделать широкий шаг вперед, наклониться, переместить вперед голову и тулови­ще,  а затем вторую ногу.

Дети старшего дошкольного возраста довольно быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и полза­нии. С ними разучивают ползание по-пластунски на полу (траве). Ребенок ложится на пол лицом вниз. Затем не­много поднимается и перемещает как можно дальше впе­ред правую ногу и одновременно левую руку, туловище поворачивается немного вправо. Отталкиваясь согнутой правой рукой, продвигается вперед, подтягивая левую но­гу. Далее движение повторяется в той же последователь­ности. Голову во время ползания не следует поднимать высоко  (рис.  11).

К одному из наиболее интересных и полезных упражне­ний для детей 6—7 лет относится перелезание через пре­пятствие (бревно, скамейка). Выполняют это разными способами: можно лечь на грудь и живот вдоль бревна, перенести вначале на противоположную сторону ноги, за­тем — руки или одну ногу и руку, а потом — вторую ногу и руку. При втором способе ребенок опирается о бревно обеими руками, затем поочередно ставит на него ноги и, отталкиваясь ими,  преодолевает препятствие   (рис.   12).

Перед детьми этого возраста во время выполнения уп­ражнений в лазании ставятся повышенные требования: обязательное выполнение попеременного шага в лазании по гимнастической стенке (лесенке), правильная координа­ция движений рук и ног, умение подниматься быстро и ритмично, не пропуская перекладин.

### Упражнения для детей 3 лет

1.  Встать лицом к кубу (ящику), опрокинутому вверх дном, высотой  15 см, подняться на него и сойти вниз.

2.  Проползти в упоре стоя  на  коленях между двумя параллельными лентами  (расстояние между ними 15—25 см) к флажку, который лежит на расстоянии 3 м от места начала движения. Взять флажок и помахать им над го­ловой.

3.  Проползти в упоре стоя на коленях по доске, лежа­щей на полу, до ее конца, подняться и хлопнуть в ладони над головой.

4.  Проползти в упоре стоя на коленях между ножками стула,   подняться,   поднять  руки   через  стороны  вверх  и опустить их вниз.

5.  Подойти к веревочке, привязанной к двум стульям на высоте 40—50 см, присесть на корточки и, не касаясь пола руками, подлезть под нею.

6.  Стать в упор стоя на коленях за 2 м от натянутого на высоте 40—50 см между двумя стульями шнура (обру­ча, который держит взрослый вертикально к полу), под­лезть под него  (пролезть в обруч), подняться и сделать хлопок над головой.

7.  Стать   лицом   к   гимнастической   стенке   (лесенке), подняться на 1 —1,5 м и, не пропуская перекладин, опус­титься вниз.

### Упражнения для детей 4 лет

1.  Стать в упор стоя на коленях возле веревочки, натя­нутой между двумя стульями на высоте 40 см, подлезть под нее, подняться и подпрыгнуть несколько раз на обеих ногах, «как зайчик».

2.  Подойти к обручу, который держит вертикально к полу взрослый, и пролезть в обруч грудью вперед или бо­ком, не касаясь руками пола.

3.  Проползти  в упоре стоя на  коленях по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз.

4.  Проползти в упоре стоя на коленях по бревну, на конце его встать и сойти вниз.

5.  Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть на  противоположную сторону, опуская по очереди ноги.

6.  Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5 м и опуститься вниз приставным шагом.

### Упражнения для детей 5 лет

1.  Проползти в упоре стоя на коленях к мячу, который лежит на  полу на  расстоянии 4 м от начала движения. Взять мяч, подняться и подбросить его над головой не­сколько раз.

2.  Проползти в упоре стоя на коленях под веревочкой, привязанной к двум стульям на высоте 40 см, толкая перед собой  головой  большой  мяч.  Подняться  и  поднять  мяч обеими руками над головой.

3.  Проползти в упоре стоя по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на вы­соте 35 см, встать, держась за перекладины. Повернуться кругом, принять упор стоя на коленях и опуститься по дос­ке вниз.

4.  Проползти  в  упоре стоя  на  коленях до середины бревна   (скамейки),   пролезть  в  обруч,  который  держит взрослый вертикально к бревну, доползти до его конца и сойти вниз.

5.  Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть через него на противоположную сторону.

6.  Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5—2 м попеременным шагом и опуститься вниз.

### Упражнения для детей 6 лет

1.  Лечь лицом вниз на траву или коврик (в комнате) и проползти по-пластунски 3—4 м.

2.  Подойти к обручу, привязанному на высоте 15—20 см от земли   (пола),  пролезть в обруч грудью вперед и боком, стараясь не задеть его.

3.  Проползти  в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 35—40 см, подняться на несколько пере­кладин вверх и опуститься вниз.

4.  Стать  лицом   к   гимнастической   стенке,   подняться попеременным   шагом   на   1,5—2   м,   приставным   шагом перейти   в   сторону  на   следующий   пролет  и   опуститься вниз.

5.  Подойти к бревну, опереться о него обеими руками, поочередно поставить ноги и, оттолкнувшись руками, пере­браться на противоположную сторону.

6.  Лазанье по гимнастической стенке попеременным и приставным шагом ритмично, на высоту 2,5 м, не пропус­кая перекладин.

### Упражнения для детей 7 лет

1.  Проползти по-пластунски 4—5 м.

2.  Подойти к веревочке или палке, которая лежит на двух стульях на высоте 40—50 см, присесть на корточки и, не касаясь пола руками, пролезть грудью вперед и боком.

3.  Пролезть между 3—4 перекладинами гимнастичес­кой стенки.

4.  Стать лицом к гимнастической стенке, подняться до ее вершины (до 2,5 м), перелезть на противоположную сто­рону и опуститься вниз.

5.  Подойти к бревну и перелезть через него произволь­ным способом.

## Прыжки

Упражнения в прыжках положительно влияют на орга­низм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конеч­ностей, совершенствуют координацию движений, развива­ют ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требова­ний в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы  и плоскостопие.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализа­тора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возмож­ностей и  возрастных особенностей.

### Прыжок в длину с места

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значитель­ное сходство. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выно­сит руки вперед—в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и'устойчивое приземление  (рис.  13).

Обучение детей 3 лет прыжку в длину с места следует начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зай­чики», «мячики» и т. д.). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступ­ной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10—15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обусловливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что явля­ется необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста — сочетание маха руками с одновременным от­талкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами реко­мендуется применять подводящие упражнения: махи пря­мыми руками вперед — вверх, «как птички», с одновремен­ным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячи­ки:»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики»,и т. д.

Дети 3 лет, прыгая в длину с места, обычно приземля­ются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место при­земления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок.

Дошкольникам 4 лет данное движение уже знакомо. Поэтому перед ними ставится задача добиться более высо­кого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребёнок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают до 40—50 см. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движе­ния.

Дети 5 лет совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений: прыжок через «ручеек» с постепенным увели­чением его ширины до 60—70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4—6 подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребенка получается лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регу­лируя этим усилия детей во время отталкивания.

Для детей 6—7 лет наиболее сложным элементом в данном движении является приземление. Стараясь прыг­нуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акценти­руют на мягком и устойчивом приземлении.

### Прыжок в глубину (с невысоких предметов)

Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места, так как формирование нового навыка опирается на предыдущий двигательный опыт. Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в харак­тере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двига­тельный аппарат при приземлении  (рис.  14).

Этим видом прыжков дошкольники овладевают очень быстро. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц сто­пы и ее уплощения. Поэтому приземление должно быть только на мягкую опору  (коврик или песок).

Детей 3—4 лет обучают правильно отталкиваться и устойчиво приземляться при выполнении прыжков в глуби­ну. Для этого из двух лент (скакалок) выкладывают «до­рожку» шириной 20 см на расстоянии 50 см от скамейки или стульчика (высотой 15 см), с которого выполняется прыжок,   и   предлагают   ребенку точно  приземлиться   на «дорожку». Такое задание требует от детей правиль­ного отталкивания впе­ред — вверх. В этом воз­расте дошкольники дол­жны овладеть общей структурой прыжка, так как дальнейшее совер­шенствование его про­должается в следующих возрастных группах. У де­тей 5 лет прыжок в глуби­ну формируется и совершенствуется в такой последова­тельности: прыжок со скамейки или какого-либо другого возвышения (высота 20 см); прыжок с приземлением в обу­словленное место — на «тропинку» или лист бумаги (кар­тона) размером 20x30 см, прыжок с высоты 20—25 см с правильным выполнением всех его элементов.

С детьми 6—7 лет навыки прыжка в глубину совершен­ствуют в различных условиях. Высота его постепенно уве­личивается до 30—40 см. При выполнении данных прыж­ков широко используют естественные условия: спрыгивать с пеньков, бревна, которое лежит на земле; зимой — со снежных валов и т. д. Постепенно прыжки усложняют: прыжок в обозначенное место или за указанную линию, прыжок с поворотом на 90° влево и вправо.

### Прыжок в длину с разбега

Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с 5—6 лет. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег рав­ноускоренный, последний шаг перед отталкиванием не­сколько короче; отталкиваются одной ногой с одновремен­ным махом рук вперед — вверх; в фазе полета ноги сгиба­ют в коленях и перед приземлением выносят вперед; при­земляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны   (рис.   15).

Формирование навыка в этом движении осуществляет­ся в такой последовательности: прыжки с одного, двух, четырех, шести шагов; совершенствование отталкивания одной и приземления на две ноги; энергичного маха руками в момент отталкивания; полета (согнув ноги) и устойчиво­го приземления. Когда ребенок освоит правильное оттал­кивание и приземление с ускоренного разбега (6—8 ша­гов), совершенствуют отдельные элементы прыжка с пол­ного разбега — до 10 м.

Основные ошибки у детей на начальном этапе разучи­вания данного прыжка — неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием; быстро подтянуть толчковую ногу к маховой; неустойчивость приземления.

Первой ошибки можно избежать, если начальные по­пытки прыжка выполнять со средней скоростью (быстрый разбег при недостаточно сформированном навыке наруша­ет координацию движения и не позволяет ребенку пра­вильно оттолкнуться).

Неустойчивость приземления у некоторых детей вызва­на слабостью мышц опор но-двигательного аппарата. Они не могут противостоять довольно высокой нагрузке во вре­мя приземления и вынуждены делать шаг вперед, чтобы не потерять равновесия. Когда дошкольники приземляются на мягкую опору, этих ошибок у них обычно не бывает. Вот почему нужно подготовить специальное место для призем­ления после прыжка. На площадке можно использовать яму с песком или песочницу длиной 2—2,5 м, одна сторона которой не имеет барьера.

Учитывая, что дети 7 лет уже умеют прыгать в длину с разбега способом согнув ноги (их обучали данному движе­нию раньше), основной задачей для них является совер­шенствование качества прыжка и стабильности в правиль­ном выполнении движения. Они могут прыгать с полного разбега — 10—12 м. Это расстояние следует считать опти­мальным, так как на данном отрезке дошкольники разви­вают скорость, близкую к максимальной, и увеличение раз­бега нежелательно.

### Прыжок в высоту с разбега

По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют также способом согнув ноги. Некоторая раз­ница заключается лишь в характере отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуют приземляться на одну ногу, как этого требуют другие способы прыжков (пере­шагивание, перекат, перекидной), так как при этом воз­никает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время приземления. Поэтому прыжок в высоту с разбега согнув ноги является самым приемлемым для детей 5—7 лет, так как при этом способе они приземля­ются на обе ноги.

В этом прыжке разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревочка или резиновая бельевая тесьма, натянутая между двух стоек), отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх; в фазе полета ноги максимально сгибают в коленях; приземляются на обе ноги, руки выносят вперед — в стороны (рис. 16). Детей 5—6 лет обучают прыжку в высоту с разбега в такой последовательности: прыжок через веревочку вы­сотой 10—15 см с одного шага толчком одной ноги и махом другой с приземлением на обе ноги; то же с двух-трех  шагов с одновременным   махом рук вверх; прыжок с 3—5-метрового разбега с правильным выпол­нением всех его элементов: равноускоренный разбег, энергичное отталкивание, полет согнув ноги, устойчивое и мягкое приземление; прыжок через веревочку высотой 30—35 см с 6-метрового разбега.

На начальном этапе обучения ставится задача — на­учить ребенка отталкиваться одной ногой вблизи пре­пятствия и приземляться на обе ноги. Разбег и отталки­вание обычно не вызывают у дошкольников особых труд­ностей, самое сложное для них — четкое и мягкое при­земление  (на полусогнутые ноги).

В отличие от прыжка в длину при выполнении дан­ного движения не следует требовать от ребенка макси­мальной скорости разбега, а наоборот, ему советуют раз­бегаться медленнее. Быстрый разбег не дает возможности правильно оттолкнуться, траектория полета при этом будет низкая и, приземляясь, ребенок теряет равновесие, переступает ногами вперед.

Дети 7 лет совершенствуют прыжок, постепенно услож­няя его. Длину разбега увеличивают до 8—10 м, а вы­соту— до 50—55 см. Совершенствуя прыжки в высоту в этой возрастной группе, обращают внимание на пра­вильное выполнение всех элементов движения. Это помо­гает детям быстрее овладеть техникой.

Прыжки со скакалкой. Упражнения в прыжках со скакалкой вызывают большой интерес у детей 5—7 лет. Скакалку подбирают в соответствии с ростом ребенка. Став обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч), подтягивают ее за ручки вверх вдоль туло­вища. При оптимальной длине скакалки ручки должны быть немного выше пояса ребенка.

Вначале скакалку вращают только вперед, для того чтобы ребенок мог ее лучше видеть и ему было легче выполнять прыжки. Вращают скакалку кистями рук, ноги во время прыжков немного согнуты, туловище прямое. На начальном этапе формирования навыка прыжки вы­полняют в медленном темпе, затем темп вращения ска­калки постепенно ускоряется. Ребенку напоминают о том, чтобы он прыгал на обеих ногах или поочередно на пра­вой и левой. Все это способствует гармоничному раз­витию силы обеих ног.

Во время прыжков у детей должны быть небольшие паузы для отдыха (1—2 мин). Длительность непрерыв­ных прыжков со скакалкой у старших дошкольников может быть доведена до 1  мин.

### Упражнения для детей 3 лет

1.  Прыжки   на  месте  на  обеих  ногах,  «как зайчик».

2.   Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту),   которая  лежит  на   коврике   возле   носков   ног.

3.  Прыжки в обруч с плоским ободом, который лежит на коврике (траве), и выпрыгивание из него.

4.  Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек»  (ширина 20—35 см), который выложен из двух скакалок (лент).

### Упражнения для детей 4 лет

1.  Прыжки  на  месте на обеих ногах,  поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе.

2.  Прыжки на месте — ноги вместе, ноги врозь.

3.  Прыжки   на   обеих  ногах,   продвигаясь  вперед  на 1,5—2 м.

4.  Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек»  (шириной 35—50 см).

5.  Прыжки   в  глубину  с  невысоких  предметов   (10— 15 см).

### Упражнения для детей 5 лет

1.  Прыжки на месте на обеих ногах,  руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.

2.  Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу.

3.  Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаясь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5—8 см выше поднятой вверх руки ре­бенка.

4.  Прыжки   последовательно   через   2—3   веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4-обруча).

5.  Прыжки   на   обеих  ногах,   продвигаясь  вперед   на 2,5—3 м.

6.  Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек»   (шириной 50—70 см),  приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).

7.  Прыжки  с бревна   (скамейки, куба)   высотой  15— 20 см, приземляясь мягко и устойчиво.

8.  Прыжки  на  обеих  ногах  через неподвижную ска­калку прямо и боком.

9.  Прыжки в длину   (80—100 см)   с разбега 4—5 м.

10.  Прыжки в высоту  (30—35 см)  с разбега 3—4 м.

### Упражнения для детей 6 лет

1.  Прыжки  на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и  180° за один прыжок.

2.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.

3.  Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный  на   10—12 см  выше поднятой вверх руки ре­бенка.

4.  Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек»  (шириной 70—80 см).

5.  Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.

6.  Прыжки с высоты 30—35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место  (лист бумаги или лента, положен­ная на коврик в 50 см от места отталкивания).

7.  Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.

8.  Прыжки   через  короткую скакалку толчком  обеих ног и поочередно—на правой и левой.

9.  Прыжки в длину  (130—150 см)  с разбега 6—8 м.

10.  Прыжки в высоту (35—40 см)  с разбега 4—6 м.

### Упражнения для детей 7 лет

1.  Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.

2.  Прыжки   на   месте  и  с  разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15—20 см выше поднятой вверх руки ребенка.

3.  Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м

4.  Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек»  (шириной 90—100 см).

5.  Прыжки с высоты 40—45 см прямо и поворачиваясь на 90°  (приземляясь боком к бревну, скамейке).

6.  Прыжки через длинную скакалку, которая враща­ется.

7.  Прыжки   через   короткую   скакалку   произвольным способом.

8.  Прыжки в длину (150—180 см) с разбега 8—10 м.

9.  Прыжки  в высоту   (40—50 см)   с разбега 6—8 м.

## Метания

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

Для детей 3—4 лет упражнения в метаниях представ­ляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее раз­мещения (горизонтальная или вертикальная). В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавли­вают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Основная цель этих упражнений — научить ребенка энергично отталкивать или бросать предмет в за­данном направлении.

Интересным упражнением для детей младшего до­школьного возраста является подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками. При этом мяч держат обеими руками, опущенными вниз, подбрасывают его вверх над головой на 0,5 м, а затем ловят двумя руками, не при­жимая к туловищу.

Дошкольники овладевают также ловлей мяча после отскока его от пола. Им нужно показать, как держать руки во время ловли мяча: пальцы слегка согнуты "чашечкой", руки полусогнуты, перед грудью.

Дети 5 лет упражняются в прокатывании мячей или шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с рас­стояния 1,5—2 м.

Широко используют метание мячей, снежков на даль­ность и в цель (дерево, щит, обруч, который положен на пол, корзину) с расстояния 2,5—3 м.

При метании предмета правой рукой ребенок пово­рачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска массу туловища переносят на левую ногу (рис. 17).

Упражнения в метаниях предметов для детей 6—7 лет значительно усложняются. В этом возрасте ребенок дол­жен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6—8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д. Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель увеличивают до 3,5—4 м.

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому предлагают выполнять упражнения и правой, и левой рукой. Это обеспечит равно­мерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туло­вища ребенка и будет способствовать гармоническому развитию.

В дальнейшем навыки в метаниях предметов на даль­ность и в цель совершенствуют в разнообразных подвиж­ных играх и при выполнении интересных для детей за­даний игрового характера.

### Упражнения для детей 3 лет

1.  Прокатывание большого мяча обеими руками с рас­стояния 60—100 см и ловля его, когда он будет катиться назад.

2.  Сидя на коврике, ноги врозь, прокатывать мяч друг другу с расстояния  100 см.

3.  Бросать большой мяч обеими руками снизу взросло­му с расстояния 70—100 см  и ловить его.

4.  Бросать мяч на  пол   (землю)   и ловить его обеими руками после отскока.

5.  Прокатывать   мяч,   шарик   обеими   и   одной   рукой по   полу   (земле),   стараясь   попасть   в   предмет   (кубик, кеглю)  с расстояния 1 —1,5 м.

6.  Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (ящик, корзину)  с расстояния  1 —1,5 м.

7.  Бросать маленький мяч,  мешочек с песком   (масса 100 г) на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния  1,5—2 м правой и левой рукой.

### Упражнения для детей 4 лет

1.   Прокатывать  мяч,   шарик   (диаметром   20—25  см) обеими   руками   к   взрослому   и   назад   (положение — на корточках)  с расстояния  1,5—2 м.

2.  Прокатывать   мяч,   шарик   обеими   руками   между ножками стула (воротца из двух кубиков шириной 50 см) с расстояния  1,5 м.

3.  Прокатывать   мяч,   шарик   обеими   и   одной   рукой по  полу  (земле), стараясь попасть в предметы   (кубики, кегли)  с расстояния 2 м.

4.  Бросать  большой   мяч  обеими   руками  снизу  и  от груди взрослому с расстояния  1,5—2 м и ловить его.

5.  Бросать большой мяч вверх (немного выше головы) и на пол   (землю)   и ловить его.

6.  Отбивать   большой   мяч  ладонью   правой   и  левой руки об пол  (землю)  несколько раз подряд.

7.  Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (обруч на полу)  с расстояния 2 м.

8.  Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 100 г, шарики, снежки) одной рукой из-за головы на даль­ность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 2—2,5 м.

### Упражнения для детей 5 лет

1.  Прокатывать мяч,  шарик одной  и обеими руками в ворота (шириной 40—50 см) из двух предметов (кубики, кегли)  с расстояния 2 м.

2.  Прокатывать мяч, шарик одной рукой по низу (зем­ле), стараясь попасть в предметы  (кегли, кубики)  с рас­стояния  1,5—2,5 м.

3.  Бросать большой  мяч  обеими  руками  снизу  и  от груди  друг другу  с  расстояния   1,5—2  м  и  ловить его.

4.  Подбрасывать большой  мяч  вверх обеими руками снизу и ловить его, когда он отскочит от пола  (земли).

5.  Бросить   большой   мяч   вверх   и   на   пол   (землю), хлопнуть в ладони перед грудью и поймать его.

6.  Бросать большой мяч двумя руками снизу в стенку с расстояния  1,5—2 м и ловить его.

7. Ладонью  отбивать  большой  мяч  об  пол   (землю) несколько раз подряд.

8.  Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 150 г, снежки) в вертикальную (щит, стенка) и горизон­тальную   (ящик,  обруч)   цель с  расстояния  2,5  м  из-за головы левой и правой руками.

9.  Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки, снежки)    на   дальность   из-за   головы   правой   и   левой рукой.

### Упражнения для детей 6 лет

1.  Прокатывать   мяч,   шарик   одной   рукой   по   полу (земле), стараясь попасть в предметы  (кегли, кубики) с расстояния 3—3,5 м.

2.  Прокатывать   мяч,   шарик   одной   рукой   по   полу (земле) в ворота (шириной 35—40 см) из двух предметов (кубики)  с расстояния 2,5 м.

3.  Бросать большой мяч обеими руками снизу от груди и из-за головы друг другу с расстояния 2—2,5 м и ловить его руками.

4.  Бросать большой мяч одной рукой друг другу с рас­стояния 2—2,5 м  произвольным способом  и ловить его.

5.  Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх и ловить его, когда он отскочит от пола.

6.  Бросать большой мяч в стенку обеими руками, хлоп­нуть в ладони и поймать его.

7.  Бросать большой мяч в стенку одной рукой; и как только он упадет на землю и отскочит, поймать его обеими руками.

8.  Отбивать  большой   мяч   ладонью  руки  об  землю, медленно продвигаясь вперед на расстояние 4—6 м.

9.  Бросать большой мяч обеими руками от головы об землю; второй ребенок или взрослый ловит его после от­скока  (расстояние между детьми 2—2,5 м).

10.   Набрасывать   кольца   на   стержень   (кольцеброс) правой и левой рукой с расстояния 2,5—3 м

11.  Бросать предметы (мяч, мешочки с песком массой 200 г, снежки)  из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—3,5 м.

12.  Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, снеж­ки) из-за спины через плечо на дальность левой и правой рукой.

### Упражнения для детей 7 лет

1.  Бросать большой мяч обеими и одной рукой друг другу снизу, от груди и из-за головы с расстояния 2,5— 3 м и ловить его.

2.  Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх   над  головой,   хлопнуть  в  ладони   и   поймать  его.

3.  Бросить маленький мяч в стенку одной рукой, хлоп­нуть в ладони и, когда он упадет на землю и отскочит, поймать его.

4.  Подбрасывать   мяч   вверх,   поворачиваться   кругом и ловить его.

5.  Отбивать   большой   мяч   ладонью   руки   об  землю, продвигаясь вперед быстрым  шагом  или бегом  на  рас­стояние 6—8 м.

6.  Набрасывать   кольца   на   стержень (кольцеброс) правой и левой рукой с расстояния 3—3,5 м.

7.  Бросать большой мяч одной и обеими руками снизу и из-за головы в кольцо, которое прикреплено на высоте 2 м от земли.

8.  Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки)  из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой.

9.  Бросать предметы  (мячи, мешочки с песком, снеж­ки)  из-за спины через плечо в вертикальную и горизон­тальную цель с расстояния 3,5—4 м правой и левой рукой.

Во время прогулок в парке, поле, лесу или возле речки (особенно в теплое время года) для совершенство­вания основных движений у дошкольников широко ис­пользуют естественные условия.

Выбирая место прогулок, нужно учитывать рельеф местности, чтобы дети имели возможность попрыгать с пеньков, поупражняться в равновесии во время ходьбы по бревну, побросать шишки на дальность и в цель, поиграть на полянке и т. д. При этом нельзя забывать о правилах безопасности.

Рассмотрим некоторые упражнения для совершенст­вования основных движений у дошкольников в естествен­ных условиях. Они распределены в соответствии со смеж­ными возрастными группами (3—4, 5—6, 6—7 лет). Если, например, ребенок 6 лет уверенно выполняет упражнения для дошкольников 5—6 лет, ему можно рекомендовать более сложные — для следующей возрастной группы 6—7 ле

## Упражнения для совершенст­вования основных движений у дошкольников в естествен­ных условиях

### Упражнения для детей 3—4 лет

Ходьба по ограниченной площади (бревно, тропинка). Ходьба с переступанием через предметы, лежащие на зем­ле (камешки, ветки, шишки). Ходьба и бег по мягкому грунту, песку, траве и воде  (на мелком месте).

Бег по тропинке, бег со сменой направления (между кустами, деревьями).

Прыжки в длину с места через ветку, лежащую на земле, канавку или тропинку шириной 25—30 см. Прыжки с бугорков, пеньков высотой 15—20 см. Подпрыгивания на обеих ногах вверх с доставанием веток деревьев и кустов.

Метание палочек, шишек на дальность и в цель (де­рево, пенек).

Перелезание через бревно (дерево), которое лежит на земле.  Подлезание  под  низкие ветки деревьев и  кустов.

### Упражнения для детей 5—6 лет

Ходьба и бег по прямой дорожке, обходя пеньки, деревья, кусты. Ходьба прямо и боком (приставным шагом) по ограниченной площади опоры (бревно, земля­ной вал). Подниматься на горку и сбегать с нее.

Прыжки в длину с места через канавку, ветку, шишки и другие невысокие (до 5—10 см) предметы. Прыжки в длину (с холмиков, пеньков, бревна шириной 20—25 см).

Подпрыгивания на обеих и одной ноге с доставанием веток, продвигаясь вперед на 2,5—3 м. Прыжки в длину с разбега через неширокие канавки  (40—50 см).

Метание шишек, камешков на дальность и в цель (пенек, кочка) с расстояния 2,5—3 м правой и левой рукой.

Подлезание под низкие ветки кустов и деревьев. Пол­зание по траве, опираясь на колени и предплечья, пере­ползание через бревно.

### Упражнения для детей 6—7 лет

Ходьба и бег по извилистой дорожке, оббегая пеньки, кусты, деревья с ускорением и замедлением темпа дви­жения. Ходьба с преодолением препятствий: веток, кана­вок, кочек (перепрыгнуть, переступить и т. д.). Вбежать на горку и сбежать с нее. Пройти по бревну навстречу друг другу, на середине его разойтись (поддерживая партнера за плечи и локти), стараясь не упасть с бревна на землю (рис. 18).

Прыжки в длину с места и разбега через канавку шириной 60—80 см, приземляясь на мягкий грунт. Прыж­ки в глубину (с пеньков, бревна толщиной 25—35 см) и с продвижением вперед на обеих ногах на расстояние 3—4 м. Прыжки через невысокие (20—30 см) кочки, кустики и другие препятствия.

Метание шишек, камешков на дальность и в цель (пенек, дерево) с расстояния 3,5—4 м левой и правой рукой.

Перелезание через бревно (дерево). Ползание по траве по-пластунски. Подлезание под низкие ветки деревьев, кустов. Лазанье по наклонному дереву вверх, опираясь ступнями ног и держась за него руками. Влезание на не­высокое дерево и опускание вниз.

В зимний период, несмотря на некоторую ограничен­ность движений тепло одетых детей, значительное количество основных движений можно совершенствовать во время прогулок. Они с удовольствием ходят по тропинкам, проложенным в глубоком снегу, или по следам взрослых, стараясь поставить свою ногу на отпечаток, который оставлен на чистом снегу: Чем глубже снег, тем сложнее выполнить эти движения.

Для разнообразия упражнений в равновесии и прыж­ках рекомендуется ходьба по снежным валам (кучки плотного снега). Ребенок продвигается по ним боком (приставным шагом) или прямо, поднимается на вал, а затем сбегает или спрыгивает с него.

Дошкольники 5—7 лет охотно прыгают через неболь­шие снежные кучки с места и разбега. Во время прогулок они могут метать снежки на дальность и в цель (дерево, стенка и др.). Все эти упражнения выполняются правой и левой рукой. Метание снежков лучше всего проводить в виде игровых заданий: «Кто бросит дальше?» «Снай­перы», «Попади в дерево» и др.

Совершенствуя основные движения в естественных условиях во время прогулок, можно придумать много инте­ресных упражнений и игровых заданий с учетом интересов и физических возможностей каждого ребенка. Творчество взрослых в этом отношении не должно ограничиваться приведенными   рекомендациями.   Стимулирование  двигательной деятельности детей и насыщенность прогулки инте­ресными упражнениями значительно повышают оздоро­вительную ценность ее и эффективность влияния на физическое развитие дошкольников.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста у ребенка формируются и совершенствуются основные движения. Изменяется также и отношение к ним. Интерес к самому процессу движений постоянно увеличивается, поскольку с возрастом движения становятся все увереннее и координированнее.

Навыки в основных движениях, сформированные у ребенка до 7 лет, являются фундаментом для дальней­шего совершенствования их в школе, способствуют овла­дению сложными и разнообразными видами двигательной деятельности в повседневной жизни.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО САДА

Инструктор физкультуры: Иванец Е.С.

# Подвижные игры

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей до­школьного возраста. Она содействует физическому, умст­венному, нравственному и эстетическому развитию ребен­ка. А. С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. По­этому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре» 1.

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совер­шенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазаньи и др). Быстрая смена об­становки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совер­шенствовании двигательных навыков..

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои дейст­вия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содей­ствуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товари­щества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера: реши­тельность, смелость, честность, культуру поведения в кол­лективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие ре­бенка, помогают ему уточнить представления об окружа­ющем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя дей­ствия животных, птиц, насекомых, дети на практике при­меняют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т. д. В процессе игры они об­думывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, твор­чества и сообразительности.

Четкое и быстрое выполнение движений, согласован­ность действий во время игры, красочные пособия форми­руют эстетические чувства, приучают видеть красоту дви­жений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Подчеркивая важность игр для всестороннего развития дошкольников, Н. К. Крупская отмечала, что для ребенка игра — это учение, труд и одновременно серьезная форма воспитания. Не случайно дошкольный возраст называют «игровым возрастом».

Наибольшее распространение у дошкольников полу­чили два вида подвижных игр — сюжетные игры и игровые задания (упражнения). Дети 5—7 лет часто проводят их в виде соревнований между двумя или несколькими участ­никами.

Жизненный опыт ребенка, его представление об окру­жающем мире (действия людей, животных, птиц и т. д.) положены в основу сюжетных игр. Из рассказов взрослых, телепередач, из наблюдений окружающей жизни дошколь­ники узнают о поведении животных и птиц (как ходит лошадка и лисичка, прячется от волка зайчик, бегает мышка, клюет зернышко воробышек и др.). Затем во время игры они воспроизводят движения, характерные для того или иного образа.

Правила этих игр тесно связаны с их сюжетом. Напри­мер, «зайцы» бегут, а «волк» догоняет, «пчелки» садятся на «цветочки», «летают» и т. д. Большинство сюжетных игр коллективные, и ребенок приучается в них согласо­вывать свои действия с действиями партнеров, вести себя организованно, в соответствии с требованиями правил.

Для игровых упражнений характерна конкретность двигательных заданий в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью детей. Если в сюжетных играх основное внимание играющих направлено на достижение определенной цели и точное выполнение правил, что часто приводит к игнорированию четкости в выполнении движений, то во время игровых упражнений дошкольники должны безукоризненно выпол­нять основные движения. Поэтому игровые упражнения применяются в основном для закрепления и совершенст­вования у детей определенных движений. Игры можно проводить с одним или несколькими дошкольниками. Дозирование движений в игровых упражнениях, в отличие от сюжетных игр, определяется более конкретно, что также является одной из их положительных сторон.

Большинство подвижных игр доступны и полезны де­тям различного возраста. Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное педагогическое задание, учитывают возрастные особенности ребенка, его интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия. Если, например, ставится за­дача совершенствовать у ребенка навык метания в цель, то применяют такие игры, где это движение является главным («Целься лучше», «Снайперы», «Мяч в кольцо» и др.).

В зависимости от подготовленности школьников пра­вила подвижной игры можно упростить или несколько усложнить. Например, в игре «Волк во рву» расстояние между линиями «рва» можно немного увеличить или, наоборот, уменьшить; в игре «Гуси-лебеди» вместо одного «волка» назначить двух, это усложняет действия играю­щих, требует от них большего внимания и быстрого бега.

Подбирая игру, учитывают ее место в режиме дня ребенка. На прогулках за час до дневного сна и после него проводятся игры любой подвижности (с учетом се­зона и температуры воздуха). В прохладную погоду под­бирают игры средней и большой подвижности, учитывая при этом одежду ребенка (некоторую ограниченность его движений).

В осенне-зимний период наиболее доступны для млад­ших дошкольников игры с бегом, подпрыгиванием на обеих ногах, с метанием и прокатыванием мячей («Лошад­ки», «Прокати мяч» и др.).

Старшие дети довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Поэтому зимой им рекомендуют игры с ловлей и убега­нием, упражнениями в равновесии, метанием снежков в цель и на дальность («Охотники» «Льдинка», «Сбей колпак» и др.).

Летом, во время жаркой погоды, игры с бегом и прыж­ками лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности, во избежание перевозбуждения детей, не прово­дятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении (комнате или коридоре), то они должны содержать движения, которые не требуют большого простора («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Бабочка» и др.).

На свежем воздухе (двор, площадка, парк) могут проводиться игры любой подвижности с бегом врассып­ную, с метанием мячей на дальность и в цель, с прыжка­ми. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Дети и волк» играющие прячутся за деревья и кусты, подлезают под низкие ветки; в игре «Ловишка, ноги от земли» поднимаются на бревно или пеньки, а затем спрыгивают с них.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ребенка, что будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Птицы и ку­кушка» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птичек, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают и т. д.

Объясняя правила игры, детей размещают так, чтобы им было хорошо видно и слышно взрослого. Лучше всего поставить их в такое положение, из которого они начи­нают игру.

Для игр, в которых дети строятся в круг («Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч» и др.), взрослый становится в середину круга. Если игру начинают с движения врас­сыпную («Солнышко и дождик», «У медведя во бору»), удобнее построить детей полукругом, чтобы всем было хорошо видно и слышно, что им показывают и о чем рас­сказывают. Не рекомендуется перед объяснением правил игры расставлять детей лицом к солнцу или к другим источникам света, так как им будет плохо видно и вни­мание их рассредоточивается.

Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, не­четкое объяснение утомляет детей, снижает их интерес к игре. В дальнейшем в ходе ее можно более глубоко выяснить отдельные детали.

Для того чтобы лучше освоить игру (особенно с уча­стием младших дошкольников), рекомендуется наиболее сложные моменты объяснить жестом или показом неко­торых движений. Перед этим желательно напомнить детям, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать пред­мет и т. д.

Иногда основное движение можно выполнить несколь­ко раз до начала игры.

Правила объясняют подробно лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При повторении ее только запоминают основное содержание. В том случае, когда известную детям игру усложняют, разъясняют дополни­тельные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов в отношении содержания и правил игры, выясняют, все ли дети 5—7 лет разобрались в ее содержании.

Важным моментом в организации игры является выбор водящего (одного или нескольких). Их роли могут быть разными: догнать того, кто убегает; попасть в игрока мячом; угадать по голосу, кто подходил и т. д. Если игру проводят с дошкольниками разного возраста, то она должна быть интересной для всех участников и соответст­вовать их двигательной подготовленности. В данном вари­анте главные роли (водящих) выполняют старшие по возрасту дети.

Существуют различные способы выбора водящего. Иногда перед началом игры его могут выбрать сами играющие. Этот способ имеет положительное значение с педагогической точки зрения, поскольку выражает кол­лективное желание детей доверить почетную роль самому достойному из них.

Можно назначить водящего с помощью короткой счи­талки. Вот некоторые из них:

«Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик  погулять.
Вдруг охотник  выбегает,
Прямо  в зайчика стреляет,
Но охотник  не  попал,
Серый зайчик убежал».

«Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть;
Ну,  попробуй нас догнать!
Раз, два, три, ловить будешь ты!»

Тот, на кого выпадет последнее слово считалки, ста­новится водящим или, наоборот, выходит из круга. При повторении игры водящий сам может выбрать себе за­мену. Все вышеуказанные способы выбора водящих при­меняют в зависимости от характера игры, места ее про­ведения и количества детей.

Объяснив правила игры, выбрав водящего и соответст­венно расставив детей (если игра коллективная), присту­пают к ее проведению. Если по условиям игры соревну­ются между собой двое или несколько играющих, можно разыграть право ее начала в форме отгадывания. На­пример: в «какой руке камешек?». Тот, кто отгадает, по­лучает возможность начать игру первым.

Каждую подвижную игру начинают по условному сиг­налу (хлопок в ладони, взмах флажком, рукой и т. д.) или по указанию взрослого. Сигнал подается после того, как все участники займут соответствующие места.

В соревновательных играх желательно давать команды, состоящие из двух частей: «Внимание! Марш!». Все это формирует у ребенка правильную и быструю реакцию на соответствующий сигнал.

Игры   сюжетного   характера   («Лошадка»,   «Рыбаки» и др.), где отсутствует выраженный соревновательный момент, не требуют четких команд для их начала. Можно спокойно сказать: «Игру начнем!» или предупредить детей, что игра начинается после слов «раз, два, три», и внима­тельно следить за ходом игры и поведением детей. Тем из них, кто допускает ошибки или нарушает правила, делают соответствующие замечания. Их по возможности высказывают так, чтобы не мешать другим играющим. И только в том случае, когда дети допускают грубые ошиб­ки, игру останавливают.

Особого внимания требуют малоактивные и ослаблен­ные дети, которые недостаточно ориентируются в игровых заданиях, боятся перепрыгнуть через «ров», подойти близ­ко к «медведю». Им необходимо своевременно помочь: поддержать за руку, подбодрить, вселить веру в собствен­ные силы.

После окончания игры обязательно отмечают тех, кто был наиболее активным и достиг определенных успехов. Например: «Молодец, Юра, хорошо бросал мяч и по­падал точно в обруч» и т. д. Это вызывает у дошколь­ников чувство уверенности в своих действиях.

Бывает и так, что дети каждый день играют в одни и те же игры (например, девочки с мячом или в «классы»). Это не всегда полезно, поскольку однообразие движений приводит к одностороннему развитию. Таким образом, взрослые должны позаботиться о том, чтобы дети при­нимали участие в различных играх. Любая игра должна проводиться живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

С детьми 3—4 лет игры проводят на понятном и близ­ком им материале. Их привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы и искать их. Поэтому для них подбирают игры с одним-двумя основными движениями. Как их выполнять, показывает взрослый, который принимает непосредствен­ное участие в игре.

Важно также учесть и то, что в этом возрасте ребенок плохо владеет своими движениями: часто теряет равно­весие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Поэтому игры для младших дошкольников подбирают простые, интересные, разнообразные, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и инте­ресные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основные движения в этих играх — кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки — наиболее доступные движения для малышей. Игры, в которых есть бег, хорошо укрепляют сердечно­сосудистую систему, развивают быстроту и ловкость.

Такие игры, как «Мой веселый, звонкий мяч», «До­прыгни до мяча» и др., формируют навыки прыжков вверх с места, воспитывают смелость, настойчивость и другие качества.

Правил в этих играх немного — одно-два. Невелико и количество ролей (один — «кошка», остальные — «ко­тята»; один — «наседка», остальные — «цыплята»).

Вначале водящим бывает взрослый. К слову, малыши очень любят, когда с ними играют старшие: брат, сестрич­ка, а особенно мама или отец. Если игра коллективная, по мере освоения детьми правил и организованных дейст­вий, их можно также привлекать к роли водящих.

Игры повторяют на протяжении года, постепенно усложняя их. Все это дает возможность совершенствовать жизненно важные для ребенка двигательные навыки (ходьбу, бег и др.).

Младшие дошкольники особенно эмоционально вос­принимают игровые образы. Поэтому стимулируя правиль­ное выполнение движений, учитывают именно эту особен­ность их психики. Например, советуют попрыгать, «как зайчики», пройти тихо, «как лисичка» или «мышка»,и т. д.

Учитывая неустойчивость поведения и быструю воз­будимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Длительность игры средней и большой подвижности у детей 3—4 лет не должна превышать 6—8 мин.

Дети 5 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, проявляют большее желание к играм с дина­мичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лаза­ньи, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увели­чение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием — «Кто дальше бросит?», прыжками — «Лягушка», бегом — «Перелет птиц» и др.

Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазанье) до тех пор, пока дошкольники не овладели ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а лишь затем проводят игру, где это движение является ведущим.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требует от взрослых внимательного отношения к регулированию на­грузки во время игры (чередование движений с кратко­временным отдыхом). Даже небольшая пауза (в пределах одной минуты), во время которой происходит обмен впе­чатлениями об игре, дает возможность ребенку восстано­вить свои силы. Общая длительность подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы в пределах 8—10 мин.

Хорошая двигательная подготовленность детей 6 лет дает возможность шире использовать в играх разнооб­разные и более сложные движения (броски и ловля мяча в игре «Подбрось и поймай», колец в игре «Серсо», прыж­ки с разбега через «ров» в игре «Волк во рву» и т. д.).

В этом возрасте большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они нравятся конкрет­ностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал им в кольцо, прокатил обруч до опреде­ленного места и т. д.

Игры с предметами в основном индивидуальные. Ре­бенок принимает в них участие в соответствии со своим желанием, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вы­зывают большой интерес.

Постепенно игровые задания усложняют: суметь убе­жать от ловца, попасть мячом в подвижную цель и т. д. В правилах также более четко обусловливается объем их действий, предусматривается несколько водящих (в коллективных играх).

Важным моментом руководства игрой является дози-рование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазанье. Длительность непрерывного бега со скоростью выше сред­ней для детей этой возрастной группы составляет 20— 25 с за одно повторение игры. А ее общая продолжитель­ность 10—12 мин.

В системе физического воспитания детей 7 лет под­вижным играм отводится значительное место. Характер­ной особенностью игр у детей данного возраста является большая их самостоятельность. Они сами определяют эле­ментарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразных пособий, что побуждает детей к опреде­ленным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к ме­танию в цель, подбрасыванию или прокатыванию и т. д.

Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются прео­долеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкрет­ные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала остано­виться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.).

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точ­ность, ловкость, быстроту движений. Проводя соревнова­тельные игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положитель­ные эмоции. Важно также научить детей самостоятельно рассказывать содержание известной им игры, объяснить ее правила, вместе со своими товарищами организовать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 7 лет увеличивается до 25—35 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12—15 мин. Во время проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто своей эмоцио­нальностью игра захватывает дошкольников и они не чув­ствуют утомления. Нужно внимательно следить за само­чувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать ее интенсивность и ха­рактер нагрузки.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистан­ции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличе­нием количества или сложности правил и преодолеваемых препятствий, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя длительность игры, учитывают возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру (в помещении, на площадке, зимой или в теплое время года). Заканчи­вают ее тогда, когда дети получают достаточную физиологическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), им предлагают заняться другой — более спокойной дея­тельностью.

Окончание игры не должно быть неожиданным, по­скольку это может вызвать негативную реакцию. Если игра не имеет четкого окончания, ее прекращают, напри­мер после смены водящего («Обезьянки», «Ловишка», «Не давай мяч» и др.).

Количество повторений зависит от физическкой на­грузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проходят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз.

Зимой, когда теплая одежда и обувь затрудняют дви­жения детей, уменьшают нагрузку либо увеличивают пере­рывы между повторениями. То же самое делают летом, при высокой температуре воздуха.

Рекомендуем примерные подвижные игры для до­школьников, которые проводятся с ними во время про­гулок и занятий физической культурой (на свежем воз­духе или в помещении). Игры подобраны и распределены в соответствии со смежными возрастными группами (3—4, 4—5, 5—6, 6—7 лет). Однако многие из них имеют широкий возрастной диапазон. Например, в таких играх, как «Целься лучше», «У медведя во бору» и другие. с большим удовольствием берут участие дети 5 и 7 лет. Следует чаще повторять интересные для детей игры, ко­торые были разучены с ними ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования определенных основных движений.

Перед каждой описанной ниже игрой сформулирована основная педагогическая задача (цель), которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основ­ных движений, воспитания определенных морально-во­левых и формирования физических качеств.

При дозировке данных игр (во времени или количестве повторений) исходили из того, что детям они незнакомы. Когда игра неоднократно повторялась и наступила опре­деленная адаптация к физической нагрузке, дозировку можно несколько увеличивать.

## Игры для детей 3—4 лет

**«Беги ко мне!»** Цель: совершенствовать умение выпол­нять движение по сигналу и бег по прямой.

Дети стоят в шеренге в 8—10 м от взрослого. На его слова: «Дети, бегите ко мне!» они бегут, а взрослый встречает их с разведенными в стороны руками и говорит: «Прибежали!»

**«Принеси игрушку!»** Цель: совершенствовать ходьбу и бег.

Взрослый предлагает ребенку принести игрушку, ко­торая находится от него на расстоянии 4—5 м. Малыш бежит или идет за игрушкой и приносит ее. Ребенка бла­годарят, вместе с ним рассматривают игрушку и просят отнести ее на место. Эту игру можно усложнить, добавив дополнительное задание,— дойти до игрушки по «до­рожке» шириной 25—30 см (из двух лент или шнуров) и длиной 3—4 м. Повторить 4—5 раз.

**«Найди свой домик».** Цель: совершенствовать умение выполнять движения по сигналу, быстро находить свое место.

На одной стороне площадки дети чертят на земле небольшие кружочки (диаметр 40—50 см) —«домик». На слова взрослого: «Дети по лесочку гуляют, ходят, бегают, цветочки собирают» они (в течение 30—40 с) расходятся по площадке, бегают, ходят, наклоняются или приседают, чтобы «сорвать цветочек». После слов: «А ну-ка, дети, не зевайте, как услышите гудок — убегайте!» Взрослый подает сигнал: «У-у-у». Дети быстро убегают в свои «домики».  Повторить 4—5 раз.

 **«Мыши и кот».** Цель: совершенствовать бег и умение быстро находить свое место.

Все дети изображают мышей, один из них — «кот». «Мыши» живут в норке (круг сбоку площадки). «Кот» располагается на противоположной ее стороне. Когда «кот» засыпает, «мышки» выбегают из норки и начинают искать себе еду. «Кот» просыпается и «ловит» мышей, а они быстро убегают в свою норку. Повторить 4—5 раз (после каждого повторения поменять водящего).

**«Прокати мяч».** Цель: совершенствовать умение в про­катывании и ловле мяча.

Один ребенок или несколько детей приседают на кор­точки (полукругом) в 3 м от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей (по очереди), а они ловят его и возвращают в обратном направлении. Длительность игры 4—5 мин.

**«Лови мяч».** Цель: совершенствовать умение бросать и ловить мяч.

Дети становятся в круг. Воспитатель с большим мячом в руках (диаметром 20—25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Дли­тельность игры 5—6 мин.

**«Перешагни через палку».** Цель: совершенствовать равновесие и ловкость.

Посередине комнаты на два стульчика (кубика) по­ложить палку (высота 15—20 см). На одной стороне комнаты находится ребенок, на другой на стуле лежит флажок. Ребенок подходит к палке переступает через нее, подходит к флажку, берет его и поднимает вверх. Затем кладет флажок на стул и возвращается на свое место (переступая через палку). Повторить 3—4 раза.

**«Доползи до флажка».** Цель: совершенствовать умение в лазании на четвереньках.

Ребенок находится на одной стороне комнаты. На рас­стоянии 4—5 м от него положить на пол флажок. Ребенку предлагают на четвереньках доползти до флажка, взять его, встать и помахать им над головой. Затем положить флажок на пол и вернуться на свое место. Повторить 3—4 раза.

 **«Допрыгни до мяча».** Цель: совершенствовать прыжки в высоту с места.

Взрослый держит в руке большой мяч в сетке. Ребенку предлагают подпрыгнуть вверх и дотронуться до мяча обеими руками. Мяч нужно держать на 10—15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Выполнить 3 серии прыжков по 6—8 раз в каждой. После каждой серии — 15—25 с отдых.

**«Мой веселый, звонкий мяч».** Цель: совершенствовать умение согласовывать свои движения со словами и прыжки на месте.

Взрослый делает движение рукой, как бы подбивая мяч, и декламирует:

«Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!»

Ребёнок, изображая мяч, прыгает на месте на обеих ногах. По окончании декламации он останавливается. Повторить 3—4 раза.

## Игры для детей 4—5 лет

**«Найди предмет».** Цель: воспитывать выдержку и наблюдательность.

Два флажка (предмета) прячут на площадке (полянке в лесу). Ребенок ходит или бегает по площадке. Возле спрятанной вещи (предмета) взрослый выполняет хлопок в ладони или громче поет. Ребенок останавливается и на­чинает искать спрятанную вещь. Если не находит, про­должает  ходить и   бегать  по  площадке.  На  хлопок  или

123громкое пение снова останавливается возле спрятанной вещи и ищет ее. Если находит, поднимает флажки вверх и идет с ними за взрослым. Повторить 2—3 раза.

**«Мы** — **веселые ребята».** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

Дети становятся в круг, один из них идет в середину круга, это — ловишка. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и произносят:

«Мы,  веселые ребята,

Любим  бегать  и  играть,

А  ну,  попробуй  нас  догнать.

Раз,  два,  три—лови!»

На слово «Лови!» дети разбегаются по площадке, а ловишка их ловит. После того как будет поймано двое детей,  выбирают нового ловишку.  Повторить 3—4 раза.

**«У медведя во бору».** Цель: совершенствовать бег и умение выполнять движения по сигналу.

Выбирают водящего — «медведя». Для него на пло­щадке чертят круг («берлогу») На противоположной стороне площадки — «домик» детей.

Дети выходят из «домика»,идут по направлению к «берлоге медведя», собирают «грибы», «ягоды» и про­износят также слова:

«У  медведя во бору

Грибы,  ягоды  беру,

А  медведь сидит

И   на  нас  рычит».

После этих слов «медведь» выбегает из «берлоги» и начинает ловить детей, а они убегают в свой «домик». Повторить 3—4 раза с другим водящим.

**«Мяч в кругу».** Цель: совершенствовать ловлю мяча и воспитание внимания.

Дети стоят в кругу, водящий с большим мячом в руках стоит в середине его и произносит считалочку:

«Раз,  два, три,

Мяч ловить  будешь ты!»

На кого выпало последнее слово считалки, тот выходит из круга на 2—3 шага назад и ловит мяч. Если мяч будет пойман, он становится на место водящего и игра про­должается. Длительность игры 5—6 мин.

**«Целься лучше».** Цель: совершенствовать метание в цель.

Дети стоят на расстоянии 3 м от дерева или обруча, лежащего на земле, и по очереди бросают мяч, стараясь попасть в дерево (обруч). При обучении метанию в цель во время прогулок можно также использовать камешки, шишки, бросая их в канавку, ямку и т. д. Бросать мяч правой и левой рукой по 8—10 раз.

**«Кто дальше бросит?»** Цель: совершенствование мета­ния мяча на дальность.

Дети стоят в шеренге, вдоль линии, начерченной на земле. Они по очереди бросают мяч (шишки) на дальность. Взрослый отмечает, кто метнул предмет дальше всех. Бросить мяч правой и левой  рукой не менее 8—10 раз.

**«Попади в ворота».** Цель: совершенствовать прокаты­вание и ловлю мяча.

Ребенок прокатывает мяч своему партнеру или взрос­лому через ворота (между ножками стула или двумя кубиками на расстоянии 30 см друг от друга). После того, как мяч возвращается от партнера,.ловит его обеими руками.  Повторить 12—14 раз.

**«Поймай мотылька».** Цель: совершенствовать прыжки вверх с места. К палочке (прутику) длиной 1 м на ве­ревочке прикрепляют «мотылька», вырезанного из бумаги или картона. Взрослый держит палочку так, чтобы «мо­тылек летал» нал головой ребенка. Малыш подпрыгивает вверх, стараясь поймать его. Длительность игры 2—3 мин.

 **«Кто соберет больше ленточек?»** Цель: совершенство­вать прыжки вверх с места.

Между двумя деревьями или стойками натягивают веревочку. На нее набрасывают разноцветные короткие ленточки (8—10). Их концы должны быть на 10—15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Двое-трое детей встают под веревочку и начинают прыгать вверх, стараясь снять как можно больше ленточек. Побеждает тот, кто собрал больше всех ленточек. Повторить упражнение 2—3 раза.

**«Лучшая скульптура».** Цель: воспитание чувства рав­новесия.

Дети размещаются на площадке. Они бегают, прыгают, танцуют. Если взрослый называет какой-либо предмет или животное, они принимают позу, которая соответствует этому названию. Например, при слове «зайчик», дети принимают позу зайчика, при слове — «часики» они на­клоняются влево и вправо, изображая маятник часов, и т. д. По окончании игры отмечают детей, которые при­няли наиболее правильную позу. Продолжительность игры 4—5 мин.

## Игры для детей 5—6 лет

**«Не боюсь».** Цель: воспитание внимания и развитие ловкости.

Дети становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза». Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий — «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймает (коснется рукой), стоит неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2—3 иг­рающих.

 **«Птицы и кукушка».** Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве.

На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки — «гнезда птичек». Водящий — «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в раз­ные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними.

На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, ста­новится «кукушкой». Повторить 4—5 раз.

**«Ловишка по кругу».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

На земле чертят круг (диаметром 3—4 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие — за кругом.

После слов взрослого: «Раз, два, три — лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2—3 детей, выбирают нового ловишку. Длительность игры 5—6 мин.

**«Кто быстрее докатит обруч?»** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое — четверо). На расстоянии 8—10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч.

По сигналу взрослого дети катят свой обруч толч­ком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет фи­нишной линии. Повторить 3—4 раза.

**«Дети и волк».** Цель: совершенствовать бег и прыжки на обеих ногах.

На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят дети. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них — «волк».

На слова: «Дети по лесу гуляют, Ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2—3 раза) дети расходятся по площадке и бегают врассыпную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, как бы отгоняя комариков. На сло­ва: «Дети, поспешите, волк за деревом—бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3—4 раза.

**«Лягушка».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

Взрослый произносит:

«Лягушка  скачет  по дорожке. Вытянула  свои  ножки, Увидала  комара, Закричала  ...»

Ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3—4 прыжка. Если в игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3—4 раза.

**«Воробышки-прыгунчики».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

На площадке чертят круг (диаметром 2,5—3 м). В се­редину его становится «кот» (водящий). Остальные дети — «воробышки» — стоят вне круга. Они прыгают в круг и выпрыгивают из него. В это время «кот» старается кос­нуться кого-либо из «воробышков». Когда двое из них будут пойманы, выбирают другого «кота». Игра про­должается 5—6 мин.

 **«С кочки на кочку».** Цель: развивать ориентировку в пространстве и ловкость.

На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30—35 см). Расстояние между ними 40—50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны перебраться на провоположную сторону. Если игра проводится в по­мещении, «кочками» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или прыгать толчком обеих ног, с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «коч­ки», он начинает игру сначала. Повторить 3—4 раза.

**«Волк во рву».** Цель: совершенствовать прыжки в дли­ну с разбега.

Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80—100 см. В нем находится водящий — «волк». Остальные играющие — «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4—5 раз.

**«Обезьянки».** Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Водящий показывает различные физические упражне­ния, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот стано­вится водящим (взрослый подсказывает, какое упражне­ние нужно выполнить). Игра длится 5—6 мин.

**«Гуси-лебеди».** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки чертой обозначается «дом гусей».   На   противоположной   стороне   стоит   «пастух». Сбоку от «дома» «логово», где находится «волк». Осталь­ное место — «луг», на котором «пасутся гуси». Пастух — Гуси-Гуси! Гуси    (хором) —Га-га-га! Пастух — Есть хотите?

Гуси — Да-да-да! Пастух — Так летите! Гуси — Нам  нельзя, Серый   волк   под   горой Не   пускает   нас   домой.

Пастух — Так летите, как хотите, Только   крылья   берегите!

После этих слов «гуси» бегут в свой «дом», а «волк» их ловит (касается рукой). Повторить с другим водящим («волком») 3—4 раза.

**«Пятнашки».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

В игре берут участие несколько детей. Один из них — водящий. Дети бегают по площадке, а водящий их ста­рается   поймать   (коснуться  рукой).  Тот,  кого  коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3—5 мин.

**«Пятнашки, ноги от земли».** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

В этой игре нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь предмет, бревно, скамейку, пенек и т. д. Нужно заранее договориться, до какой границы площадки (поляны) дети могут бегать. Игра продолжа­ется 4—6 мин.

**«Кто летает?»** Цель: развивать внимание.

Дети становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, воспитатель поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, печка летает, самолет летает и т. д.» Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4—5 мин.

**«Подбрось и поймай».** Цель: совершенствовать ловлю мяча и бег.

На двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной сто­роне. Если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8—10 раз).

 **«Мяч в ворота».** Цель: развивать ловкость и точность удара ногой.

Из двух чурок (городков) делают ворота шириной 1 — 1,5 м. С расстояния 3—3,5 м ребенок бьет по мячу ногой, стараясь попасть им в ворота. Эту игру можно провести в виде соревнования между несколькими детьми. Побеждает тот, кто после 5—6 ударов большее коли­чество р;!3 попал в ворота.

**«Не давай мяч».** Цель: развивать быстроту и ловкость.

Дети становятся в круг и прокатывают мяч друг другу. Водящий бегает в круге, стараясь перехватить мяч. Если он сумел это сделать, в круг идет ребенок, который перед этим прокатывал мяч. Побеждают те, кто ни разу не был водящим. Игра длится 6—8 мин.

**«Охотники и зайцы».** Цель: совершенствовать метание мяча в подвижную цель, бег и прыжки на обеих ногах.

Выбирают «охотника». Он становится с одной стороны площадки, остальные дети («зайчики») —с другой сторо­ны площадки становятся в свои «норки» (кружки, на­черченные на земле).

На слова взрослого:

«Зайчики  прыг,  зайчики  скок, Во зеленый,  во лесок».

«зайчики» выходят на площадку и прыгают на обеих ногах. На слово «Охотник!» они убегают в свои «норки». «Охотник» в это время бросает в них мячом. Тот, в кого он попадает, становится «охотником». Повторить 4—5 раз.

 **«Попади мячом».** Цель: совершенствовать бег и ме­тание в цель.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бро­сает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Во­дящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убегать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д. Повторить 4—5 раз.