***Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста***

 *(Примерный перечень)*

 Дети-дошкольники особенно нуждаются в правильном физическом развитии. Именно эти в годы у них закладываются привычки и навыки к занятиям физическими упражнениями.

 Известно, то дети-дошкольники очень подвижны и деятельны, неуравновешенны и легко возбудимы. Вместе с тем их движения ещё замедленны и недостаточно координированы, что особенно проявляется при беге и прыжках. Малыши не обладают пружинистостью при падении, не умеют координировать движения рук, ног и туловища, то приводит к появлению ненужных движений.

 У дошкольников не хватает выносливости, они не могут долго сохранять внимание, быстро устают. Однако после непродолжительного отдыха силы у малышей восстанавливаются.

 Дыхание у детей трёх-шести лет частое и неглубокое. Костная система у детей такого возраста ещё не окрепла и в результате применения ошибочно выбранных упражнений может легко искривиться.

 Предлагаемые ниже упражнения помогут родителям и воспитателям детских садов организовать двигательную деятельность детей согласно их возрасту и особенностями психического и физического развития.

 Развивающемуся организму ребёнка следует уделять большое внимание. В любое время года дети должны заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе, в воде и на снегу. Такие занятия не только укрепляют здоровье, закаливают организм и делают его устойчивым к изменениям окружающей среды, но и увлекают детей.

 Предлагаемые упражнения направлены на развитие быстроты и гибкости. Это такие движения, как ходьба, бег, подъём по наклонной плоскости, прыжки, лазание, подтягивание, толкание, метание, ловля предмета на лету. А так же упражнения для воспитания ловкости и выносливости, для формирования правильной осанки. Более трудные упражнения способствуют развитию упорства в достижении цели, мужества и самостоятельности.

В предлагаемые комплексы включены разнообразные развлекательные упражнения, как без предметов, так и с ними. Все эти предметы используются в качестве вспомогательных средств, для развития и совершенствования двигательных навыков детей; вместе с тем упражнения с ними позволяет разнообразить занятия и развивать определённые двигательные навыки.

 Исходные положения в упражнениях постоянно меняются, благодаря чему в упражнениях участвуют различные группы мышц. При описании каждого упражнения указана дозировка для детей младшего и старшего возраста. Нужно строго придерживаться рекомендаций, чтобы не переутомлять детей. После занятий ребёнок должен быть бодрым и весёлым. Если вы заметите, то он устал, жалуется на головную боль или слабость, прекратите занятия и посоветуйтесь с врачом.

 **Комплекс № 1 (с мячом)**

1. Младшие – 9 раз.

 Основная стойка. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять. *«Догони и поймай мяч!»*

 Старшие - 4 раза.

 Одной рукой катить мяч вокруг предметов. Проделать упражнение правой и левой рукой.

 *«Разложи игрушки и проведи между ними мяч!»*

1. Младшие – 5 раз

 Сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. «*Вытягивай ноги, мяч не выпускай! Голову держи прямо!»*

 Старшие – 6-8 раз

 Полулёжа, упор на предплечья и ладони.

 Поднимать и опускать ноги не выпуская мяч.

 3. Младшие – 6 раз.

Старшие – 10 раз.

 Лёжа на животе, толкнуть мяч взрослому, быстро вскочить и поймать мяч. *«Подкати к себе мяч поближе, а потом толкни!»*

 Локтями о пол не опираться. Старшие могут выполнять упражнение с партнёрами – детьми того же возраста.

1. Младшие – 6 раз.

Старшие – 8 раз.

 На четвереньках пробежать по большому кругу вокруг мяча, по сигналу сесть, и хлопнут в ладоши.

 *«На четвереньках беги вокруг мяча, по моему сигналу сядь и хлопни в ладоши!»*

 При беге на четвереньках опираться о пол всей ладонью, пальцы – в направлении движения.

1. Младшие – 6 раз

Старшие – 8 раз

 Сидя, ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперёд, положить мяч на пол и катить его обеими руками вперёд, а затем к себе – выпрямиться.

 «Наклонись вперёд, кати мяч обеими руками от себя, а потом к себе!»

1. Младшие – 12 раз.

 Ноги врозь, бросить мяч об пол перед собой, дождаться отскока.

 *«Наш мяч и прыгать умеет. Брось его сильнее, и он повыше подпрыгнет!»*

 Вначале дети только роняют мяч, а потом бросают с силой.

 Старшие – 10-12 раз.

 Ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками предварительно сделав хлопок за спиной.

1. Младшие и старшие – по 12 раз.

 Сесть на пол, ноги врозь; ударить мячом об пол и поймать его.

 «Пусть мяч подпрыгнет так высоко, чтобы ты смог поймать его!»

 **Комплекс № 2 (с мягкой игрушкой)**

1. Младшие и старшие – по 4 раза.

 Прыжки вокруг игрушки. Младшие прыгают на одной ноге, приставляя другую, старшие – попеременно на одной и другой ноге.

 После окончания стихотворения или песни быстро сесть рядом с игрушкой на пол, выдержать набольшую паузу и продолжить упражнение.

 «А ну-ка, прыгайте и повторяйте за мной: «Гоп, гоп, гоп, мы прыгаем вокруг, мы совсем не устаём, гоп, гоп, гоп!» Когда слова закончатся, быстро садитесь рядом с игрушкой!»

 Можно взять любую детскую песню на счёт 2/4 или 4/4.Вначале младшие дети просто движутся друг за другом. Взрослый вместе с ребёнком декламирует стихотворение или поёт песню и хлопает в такт прыжкам.

1. Младшие- 6 раз

Старшие – 9 раз

 Стойка ноги врозь; держа игрушку обеими руками, наклониться вперёд, сделать резкий мах игрушкой между ногами, выпрямиться, поднять игрушку вверх.

 *«А ну-ка, покажи, как ты махнёшь игрушкой между ногами, а потом подними его повыше над головой!»*

1. Младшие – 6 раз.

 Сесть на пол, ноги вытянуть рядом с игрушкой, руками опереться сзади. Поднять одну ногу, перенести над игрушкой, опустить с другой стороны. То же проделать другой ногой.

*«Смотри, не опрокинь игрушку, поднимай ноги повыше!»*

 Поднимать ноги нужно медленно: это повышает эффективность упражнения. Когда ребёнок научится выполнять упражнение, перейти к выполнению без опоры на руки.

 Старшие – 8 раз

 То же упражнение, только поднимать обе ноги вместе.

 *«Попробуй поднять обе ноги сразу и не упасть!»*

 Попытаться выполнять и это упражнение без опоры на руки.

1. Младшие – 6 раз.

 Ребёнок стоит перед взрослым и, поднимаясь на носки, пытается дотянуться до игрушки.

 *«Ну-ка, покажи, какой ты большой!»*

 Игрушку держать на такой высоте, чтобы ребёнок, поднявшись на носки и вытянув руки, мог её коснуться.

 Старшие – 9 раз.

 Подпрыгнув коснуться игрушки рукой; игрушку держать повыше.

1. Младшие – 6 раз.

Старшие – 8 раз.

 Лечь на живот, на вытянутых руках поднять игрушку перед собой и опустить.

 *«Подними игрушку повыше, пусть она порадуется, а потом осторожно посади на пол!»*

 На локти не опираться, следить, чтобы руки были вытянуты вперёд, упражнение выполнять в медленном темпе.

1. Младшие – 6 раз.

Старшие - 8 раз.

 Проползти между ногами взрослого (или под стулом) до сидящей игрушки, встать, обежать кругом и проползти снова.

 *«Проползи под стулом и поздоровайся со своей игрушкой!»*

 Старшие дети выполняют упражнение в быстром темпе.

 **Комплекс № 3 (с верёвкой)**

1. Держась за концы верёвки, прыгать вперёд. Взрослый держит верёвку за середину.

Младшие – прыжки на двух ногах, старшие – прыжки попеременно на одной и другой ноге.

*«Ты лошадка, а я кучер. Вперёд, лошадка, вези меня!»*

В зависимости от размеров помещения прыгать по диагонали или по кругу. После того, как ребёнок освоит упражнение, он может стать кучером. Упражнение могут выполнять двое детей одного возраста.

1. Младшие – 6 раз.

Старшие - 8 раз.

 Перешагнуть через натянутую верёвку, повернуться и проползти под ней.

*«Покажи-ка, как ты быстро ползаешь!» «Стань совсем маленьким, чтобы не задеть её!»*

 Один конец верёвки привязан к ножке стула, другой держит взрослый. Вначале ребёнок перешагивает верёвку, натянутую на небольшой высоте; высота постепенно увеличивается, но на столько, чтобы ребёнок мог перешагнуть через верёвку.

1. Младшие – 6 раз.

Старшие – 8 раз.

 Сесть на пол, ноги выпрямить. Обеими руками взять верёвку (расстояние между ладонями равно ширине плеч). Положить верёвку на пол перед ступнями и вновь поднять её.

 *«Положи верёвку перед ступнями, два раза хлопни в ладоши и подними её!»*

 Самым маленьким не удаётся в момент наклона держать ноги прямыми.

1. Младшие – 6 раз.

 Сесть на пол, ноги согнуть, опереться сзади на руки. Поднять обе ноги вместе над верёвкой, опустить на неё, вернуться в исходное положение.

 *«Ноги перед верёвкой, потом на верёвке!»*

 Темп определяется взрослым и постепенно возрастает. Следить за тем, чтобы упражнение выполнялось одновременно двумя ногами.

 Старшие – 6 раз.

 То же упражнение, но, не опираясь на руки.

 «Ну-ка, попробуй выполнить упражнение, не опираясь на руки! Смотри не упади!»

 Руки поднимать вверх: это поможет сохранить равновесие.

1. Младшие и старшие – по 6 раз.

 Положить верёвку на пол. По команде начать движение на четвереньках от одного конца верёвки к другому.

 *«Внимание по моему сигналу быстро на четвереньках вперёд!»*

 Выполнение упражнений по команде развивает реакцию и координацию движений.

1. Младшие – 6 раз.

 Сесть на пол, опереться сзади на руки. Захватить пальцами ног, лежащую на полу верёвку и поднять её вначале одной рукой, затем двумя.

 *«Попробуй пальцами ног поднять верёвку!»*

 Упражнение выполняется босиком. Если вначале оно не получается, пусть ребёнок руками заправит верёвку под пальцы ноги крепко зажмёт её.

 Старшие – 6-8 раз.

 Как и младшие, только без упора на руки.

 **Вис на перекладине**

 Прежде, чем выполнять упражнение висе, детям следует освоить уверенный хват, достаточный для того, чтобы выдержать тяжесть собственного тела. Вис способствует развитию в первую очередь мышц рук и плечевого пояса и спины, что необходимо для формирования правильной осанки.

 При выполнении упражнений обращать внимание на активное участие в хвате всех мышц рук и плечевого пояса.

 Вместо перекладины можно использовать горизонтально расположенную лестницу.

1. Младшие и старшие.

 Вис на перекладине.

 *«Возьмись двумя руками за перекладину и повиси!»*

 Продолжительность виса для младших детей невелика.

1. Младшие и старшие.

 В висе попеременно сгибать и выпрямлять ноги.

 *«Покажи, как ты ездишь на велосипеде!»*

1. Младшие и старшие.

 В висе поднять согнутые ноги вперёд и выпрямить их.

 *«Обе ноги подними повыше и выпрями их!»*

 После трёх повторений небольшой отдых.

1. Младшие и старшие.

 В висе разводить и сводить ноги.

 *«Как Петрушка, ноги в стороны, вместе!»*

1. Младшие и старшие.

 В висе на перекладине передвижение в сторону на руках.

 Перекладина должна быть несколько выше, чем в предыдущих упражнениях. Руки перемещаются поочерёдно. Расстояние для младших – 50-80 см, для старших – 80-150 см.

1. Заключительная игра: салочки. Нельзя касаться убегающего, если он взобрался на снаряд или повис на низкой перекладине. При этом важно, чтобы ноги не касались земли. Вначале водит взрослый.

 **Хождение и прыжки по ступенькам.**

 Поднимаясь по лестнице, ребёнок должен соблюдать равновесие, так как в момент, когда он одну ногу подтягивает вверх, вся тяжесть тела приходится на другую ногу. Малыши поднимаются по лестнице приставным шагом: одну ногу ставят на следующую ступеньку, а другую – рядом с ней на ту же ступеньку. Детям предстоит научиться наступать на ступеньки только одной ногой, а затем и перешагивать через них.

1. Младшие и старшие.

 Хождение по лестнице вверх и вниз, наступая на каждую ступеньку одной ногой.

1. Младшие и старшие.

 Вверх по лестнице бегом, вниз – шагом.

 *«Быстро беги вверх, а вниз спускайся медленно!»*

1. Старшие.

 Бегом вверх, перепрыгивая каждый раз через ступеньку; бегом вниз, но наступая на каждую ступеньку.

1. Младшие и старшие.

 Вверх – бежать, вниз – прыгать ноги вместе.

 *«Смотри под ноги, а то упадёшь!»*

1. Младшие.

 Вверх – прыжки с опорой на руки, вниз – прыжки ноги вместе, через нижнюю ступеньку каждый раз перепрыгивать.

 Старшие.

 В отличие от младших перепрыгивают через две нижние ступеньки. Приземление после прыжка через одну или две ступеньки должно быть мягким, на это надо обратить особое внимание. В момент приземления сильнее согнуть ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

1. Младшие и старшие.

 Прыжки ноги врозь и ноги вместе на одной ступеньке.

1. Старшие

 Прыжки ноги вместе вверх по ступенькам.

 *«Прыгай мягко-мягко!»*

 Этим достигается эластичность прыжков. Вначале прыгать на четыре ступеньки вверх, затем постепенно количество ступенек увеличивать.

 **Бросание и ловля кольца.**

 Сложнее всего ловить кольцо. Его небольшие размеры (в сравнении с мячом диаметром 20 см) требует прочных навыков; с изменением формы предмета изменяются и движения.

1. Младшие и старшие.

 Покатить кольцо, бегом догнать его, поймать и возвратиться к месту старта.

1. Младшие и старшие.

 Бросить кольцо партнёру и вновь поймать его, когда оно будет катиться от партнёра.

 Вначале ловить двумя руками, потом одной.

1. Младшие и старшие.

 Одной рукой бросить кольцо как можно дальше. Замах снизу или сверху.

1. Младшие и старшие.

 Одной рукой подбросить кольцо вверх, поймать двумя руками. Начинать с небольшой высоты.

1. Старшие.

 То же, что упражнение 4, но ловить кольцо одной рукой. Это труднее, и получается не сразу. Упражнение выполнять левой и правой рукой.

1. Младшие.

 Взрослый бросает кольцо, ребёнок ловит и бросает взрослому.

 Старшие

 То же упражнение выполняют двое детей. Вначале двумя руками, затем одной.

 **Зимой на прогулке**.

 **Прыжки и метания на снегу**.

 И зимой можно тренироваться в прыжках и метаниях. Прыжки на мягком снегу доставляют детям большое удовольствие.

1. Младшие.

 Стойка ноги вместе. Прыжком вперёд ноги врозь, прыжком вперёд ноги вместе.

 Старшие.

 Стойка ноги вместе. Прыжок ноги врозь, прыжок на правую ногу, прыжок ноги врозь и т.д.

 То же приземляясь на левую ногу.

1. Младшие

 Бросание снежков вертикально.

 *«Как полетит твой снежок? Смотри, чтобы он на тебя не упал!»*

 Плотные снежки летят лучше. Малыши лепят их долго. Помогите им сделать небольшой запас снежков.

1. Младшие и старшие.

 Бросание снежков в деревья.

1. Младшие и старшие.

 Бросание снега за голову двумя руками.

 *«Бросай снег подальше назад, чтобы он тебе на голову не насыпался!»*

1. Старшие

 Прыжки толчком одной ногой с разбега через невысокие сугробы.

 Высота сугроба не должна превышать для младших 20-30 см, для старших – 30-50 см. Длина разбега – 3-4 м.

1. Старшие.

 Прыжки в мягкие сугробы с разбега. Особенно большое удовольствие доставляют детям прыжки в высокие сугробы. Эти упражнения следует выполнять незадолго до возвращения в помещение, чтобы ребёнку не пришлось долгое время находиться на воздухе в промокшей одежде.