**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ГПД**

Дети, посещающие группу продленного дня, испытывают выраженный дефицит двигательной активности, т.к. находятся в школьных помещениях по 8-9 часов ежедневно. При этом на работу мышц приходится до 75% всего дневного времени. Лишь 30% школьников привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, а остальные 70% – посещают только уроки физкультуры.

Заболеваемость детей, регулярно посещающих группу продленного дня и играющих на воздухе в разнообразные подвижные игры, значительно ниже, чем у “домашних”, т.к. умеренные физические нагрузки повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и, поэтому, являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. При этом активизируются буквально все физиологические механизмы защиты иммунитета. Все это эффективно лишь тогда, когда ставится задача укрепления здоровья и обеспечение гармоничного развития человека. Этого можно достичь при соблюдении некоторых условий:

* движения должны быть разнообразны по форме и характеру;
* физические нагрузки должны даваться с учетом растущего организма;
* занятия должны быть эмоционально насыщенными, что можно достичь, в первую очередь, применением подвижных игр.

Как зимой, так и весеннее – осенний период школьная, спортивная площадка – хорошее место для организации спортивных игр, а также развлечений и забав.

Группы продленного дня всегда могут приспособить для этого те или иные сооружения, включать в содержание игровых занятий.

**Прогулка** – это одна из форм отдыха детей.

Существует довольно много видов прогулок, что дает возможность разнообразить их в течение всего года. Каждый вид прогулки обусловлен своей целью и правилами, которым необходимо следовать.  
Прогулка в зависимости от обстановки и настроения группы может прерываться остановками для кратковременного, спокойного отдыха, быть насыщенной играми и развлечениями.  
Прогулка, в сравнениями с экскурсиями, проигрывает лишь в одном – в системности полученных знаний. В объеме же их, как правило, прогулка превосходит экскурсию. Усвоенные в процессе прогулки представления и понятия не уступают тем, которые приобретены на экскурсии.

**Игровая прогулка.**

Сразу поле выхода на улицу провожу с детьми десятиминутное наблюдение за состоянием погоды (снег, дождь, солнце, сильный ветер, пасмурно и т.д.), за деревьями (набухли почки, появились первые листочки, пожелтели листья и т.д.), за птицами (летают стаей, по парам и т.д.), за настроением людей и их одеждой). После каждого рассматривания ставлю вопрос: “Почему?”. Дети отвечают активно, иногда перебивая друг друга, но обиды нет, т.к. всем хочется показать себя наблюдательным человеком. Ребята даже приводят примеры из собственного опыта или сравнивают с прошедшими наблюдениями.

Затем предлагаю детям спокойные игры. Очень любят ребята всех возрастов, по моим наблюдениям, играть с мячом. В 1-х – 2-х классах учимся ловить мяч, бросать от себя, на игре “десяточка” – об стенку или стоя в кругу.

**Правила:** мяч должен быть небольшим, но прыгучим. Кажется как просто: ударил мячиком об стенку, дождался, кода отскочит к тебе и поймал. Но я усложняю задачу.

*Например:*

– бросить и поймать, но пока мячик летит к тебе, 2-3 раза хлопнуть в ладоши;  
– бросить мячик так, чтобы он отскочил не в руки, а на землю, а уж потом к ребенку;  
– заставить мячик проделать обратный путь – земля, стена и в руки, а в это время повернуться вокруг себя, присесть, пропустить мячик под ногой, между 2-мя ногами, повернуться спиной к стенке и т.д.

В начале игры мы с детьми обговариваем, какие движения будут делать играющие. Играют до “первой ошибки”: ошибся – уступи место тому, чья очередь испытать силы. Ребята стараются сами и подсказывают на своих примерах другим детям, у кого не получается (как удобней встать и сделать эти движения). У ребят развивается чувство взаимопомощи, доброго отношения друг к другу.

Игра “я знаю 5 названий” показывает знания детей, полученными ими на уроках и в обыденной жизни. Эта игра учит детей ударять ладонью по мечу так, чтобы он, отскакивая от земли, возвращался к ладони. Привлекают от 2-х до 5-ти человек. Ребята без остановки отбивают ладонью от земли мяч и при этом называют имена людей, названия городов, фруктов, овощей, животных, птиц и т.д. если в выполнении программы происходит сбой, то я меняю ребенка на следующего играющего.

Увеличиваю темп прогулки с помощью игры “Вышибалы”. Здесь играют все, предлагаю поиграть даже детям из других групп продленного дня. Чем больше детей, тем интереснее. Делю ребят на две команды: 1-я  – “вышибалы”, 2-я – “бегущая”. Цель “бегущих” – увернутся от мяча, который перебрасывают “вышибалы” (они стараются попасть в бегущих). Каждый раз пытаюсь вводить в игру новые правила, тем самым усложняя ее. Главная задача – продержаться в кругу как можно дольше.

Если у ребят нет желания играть в “Вышибалы” предлагаю им не менее подвижную игру “Перехват на бегу” (“Собачки”). Ставлю детей в круг, выбираю водящего по желанию. Если желающих много, применяю считалочку.

Суть игры: водящий располагается внутри круга, его цель – перехватить мяч, который летает от одного ребенка к другому. Если же водящий все-таки перехватил мяч на лету, то он становится в круг вместо того, чей пас был перехвачен, а тот делается водящим.

Если нет погодных условий для игры в мяч, то предлагаю детям не менее интересную игру, связанную с прыгалками, ведь скакалка является одним из самых доступных спортивных снарядов. Она помогает детям укрепить свою выносливость, приобрести ловкость. Прыгалки приобретаю по росту детей. Первоначально учимся прыгать. Объясняю, что прыгать надо невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Показываю на своем примере в медленном темпе, а затем увеличиваю его. По мере обучения усложняю задачу или составляю комбинацию движений. Ввожу технику прыжка “двоечка” – один основной прыжок, другой как бы страхующий, не позволяющий ребенку как бы стоять.

Постепенно ввожу ребенка в игру “Часики” (до 24 разовых прыжков). Предлагаю разбиться на команды. Слабопрыгающих детей распределяю сама. Подбадриваю детей во время игры, подсказываю как лучше выполнить заданное упражнение, пресекаю споры, возникающие при неудачных прыжках. Чаще, чем других хвалю детей, которым тяжело даются прыжки на прыгалках. Стараюсь поддержать желание играть всем вместе.

**Подвижная игра с использованием скакалок “Часики”.**

Дети разбиваются на две команды. Одна команда прыгает, другая крутит скакалку (затем наоборот).

1. Один прыжок.  
2. Два прыжка.  
3. Три прыжка.  
4. Четыре прыжка на левой ноге.  
5. Пять прыжков на правой ноге.  
6. Крестиком.  
7. Закрыв лицо руками.  
8. По два раза на каждой стороне, вокруг себя.  
9. По два раза прыгаем обычно, третий – достать рукой до земли  
10. Прыгаем по три человека одновременно.

Тот кто первым закончит прыгать, тот и победил.

Не менее интересны спортивные игры. В эти игры хорошо играть с детьми из других групп, но лучше одинаковыми по возрасту. Что может быть прекраснее и естественнее спортивного бега? Практически любой вид спорта основан на умении хорошо бегать, поэтому мои ребята очень любят, когда я устраиваю для них нескучные беговые состязания (эстафеты).

Очень удобна спортивная площадка с различными атрибутами. Стараюсь, чтобы эстафетные упражнения были доступны детям. В игре развивается сила, ловкость, умение поддержать друг друга, закрепляются технические навыки и формируются личные качества ребят. Перед игрой рассказываю детям о влиянии упражнений на состояние здоровья.