**Методические рекомендации по проведению подвижных игр с детьми дошкольного возраста.**

Вашему вниманию предлагаем (в большей части сюжетные) подвижные игры, в основе которых лежит бег с ловлей и увертыва­нием.

**Педагоги** дошкольных учреждений могут использовать предла­гаемые подвижные игры при проведении физкультурных занятий, во время прогулок на воздухе, а также включать в праздники и досуги.

**Родители** могут организовать игры во время летнего отдыха, на­пример на даче, пригласив в качестве партнеров своему ребенку соседских ребятишек.

До ознакомления с играми, где персонажами являются живот­ные, а также между их повторами детям старшего дошкольного можно рассказать интересные факты об этих животных, представленные в приложении. Предлагаемая информация не входит в программный материал для детей указан­ных возрастов и в большей степени подходит для «юных биоло­гов» — ребят, интересующихся миром живой природы и по уровню своего развития способных воспринимать данный материал.

Методические рекомендации помогут правильно организовать по­движные игры, учесть особенности детей в процессе их проведения.

Желаем вам, дорогие взрослые, хоть ненадолго вернуться в дет­ство, повеселиться вместе с детьми и самим почувствовать радость движения!

При проведении подвижной игры на открытом воздухе нужно **выбирать площадку с травяным или земляным покрытием,** а не с асфальтовым. Важно обозначить территорию, на которой про­водится игра. Это позволит взрослому хорошо видеть действия всех ребят.

При первом ознакомлении с игрой **взрослый четко произно­сит слова текста.** При необходимости дает пояснения о персонажах и показывает картинку с их изображением. В дальнейшем, когда у детей накопится определенный опыт в таких играх, можно показать соответствующую картинку и предложить: «Ребята, попробуйте до­гадаться, как называется эта игра». Используемый текст выучивают заранее или запоминают в процессе игры.

Во время игр взрослый произносит рифмовки вместе с деть­ми (ребенком), задавая необходимый ритм для выполнения тех дви­жений, которые помимо бега в них включены.

В играх сюжетного характера необходимо **распределение ролей.** Многие дети хотят выполнять функцию «ловишки» («пят­нашки»). В случае большого количества желающих взрослый может использовать несколько приемов по выбору ведущего: назначить его сам, объяснив свой выбор (например: «Ваня, Ира, Лена ловили детей на предыдущих занятиях, а Миша давно не догонял ребят» или: «В этой игре надо хорошо знать слова, поэтому сегодня „ловишкой" будет Галя, а мы с вами поучим еще текст игры, и тогда обязательно каждый из вас выполнит эту роль» и т. п.) использовать считалку (произносит сам — для малышей; для старших дошкольников — произносит ребенок); при этом считалкой могут быть слова игры, что позволит их запомнить или восстановить в памяти;

провести выбор с помощью мяча в игровой форме: дети встают в круг, одному из ребят дают мяч и указывают на­правление его движения; по команде «Начали!» дети пере­дают мяч из рук в руки, а взрослый в это время стоит к детям спиной, затем, не видя, у кого мяч, он произносит: «Стоп»; ребенок, у которого оказался в руках мяч, — «ло-вишка».

Несмотря на желание большинства детей исполнять роль веду­щего в игре, есть дети, которые этого не хотят, даже когда их вы­брали. Не стоит заставлять ребенка, следует выяснить причину от­каза и постараться ее устранить, а выполнение функций ведущего перепоручить другому.

Иногда роль «ловишки» должен выполнять взрослый. Для ре­бенка веселый, бегающий педагог или кто-то из родителей стано­вится ближе: он «свой среди своих». Участие в игре лучше помо­гает устанавливать с детьми контакт, повышает статус взрослого среди ребят. Некоторые дети, особенно в младшем возрасте (4 года), боятся воображаемого персонажа, от которого надо убе­гать. В таких случаях взрослый берет малыша за руку и вместе с ним участвует в игре или берет на себя роль «ловишки», при этом имитирует ловлю — не пятнает детей, дает им свободно от него увертываться. Если малыш вообще отказывается играть, то пусть он понаблюдает за действиями других. Как правило, через неко­торое время он сам поймет: если научиться быстро бегать, то никто ему не будет страшен.

Для большей привлекательности предлагаемых подвижных игр можно использовать маски животных.

Перед проведением игры с ловлей и увертыванием взрослый напоминает детям **правила безопасности:**

1. Действия «ловишки» («пятнашки») заключаются в легком ка­сании рукой убегающего (нельзя толкать, хватать за одежду, захва­тывать в объятия).

2. В процессе игры убегающим ребятам следует смотреть не только на того (тех), кто их ловит (пятнает), но также обращать внимание на других участников во избежание столкновения.

3. При использовании предмета (например, гимнастической палки в игре «Рыбак») указать место, куда его следует положить или поставить, чтобы бегающие ребята на него не наткнулись.

Взрослый обязан следить за внешними признаками утомления детей, что является необходимым условием проведения подвижных игр. Следует помнить, что при небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более ин­тенсивными процессы восстановления. Отрицательно сказывается на состоянии ребенка только чрезмерное утомление — **переутомле­ние.**Необходимо запомнить данные, представленные в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наблюдаемые признаки** | **Степень утомления** | |
|  | **Небольшая** | **Средняя** |
| **Покраснение лица** | Небольшое | Значительное |
| **Выражение лица** | Спокойное | Напряженное |
| **Потливость** | Незначительная | Значительная (лица) |
| **Дыхание** | Несколько учащен­ное, ровное | Резко учащенное |
| **Движения** | Бодрые, выполняются четко | Неуверенные, нечеткие, появля­ются дополнительные. У неко­торых детей моторное возбужде­ние, у других — заторможен­ность |
| **Самочувствие** | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, отказ от игры |

При выраженном, недопустимом утомлении все перечисленные признаки проявляются сильно. У некоторых детей на лице отмеча­ется так называемый «носогубный треугольник». При появлении этих признаков следует вывести ребенка из игры или вообще ее остановить. В качестве перехода к спокойному состоянию следует использовать ходьбу.

Важным моментом при организации подвижных игр является **знание индивидуальных особенностей играющих.** Взрослому следует особо обращать внимание на детей даже с небольшими отклонениями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Следует от­слеживать детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивнос­тью (СДВГ), минимальными мозговыми дисфункциями (ММД). За­частую в процессе игр с бегом и увертыванием такие ребята перевоз­буждаются. Это выражается в следующем: беспорядочные перебежки, а не убегание от «ловишки»; столкновения с другими играющими;

падения; желание поваляться на полу (траве), поползать. При выяв­лении таких действий можно временно вывести ребенка из игры и дать ему возможность успокоиться, переключив на другое задание (например, в отведенном месте выполнять задания с мячом), или предложить ему помогать наблюдать за соблюдением правил игры.

В процессе игр с ловлей и увертыванием многие дети бурно выражают свои эмоции криком и визгом. С одной стороны, это неплохое средство высвобождения накопившейся внутренней энер­гии, так как взрослые часто не позволяют ребятам громко говорить, шуметь. С другой стороны, в группе детей могут найтись ребята, которые болезненно реагируют на высокие звуки, создаваемые иг­рающими: они бегают, закрывая уши руками, или вообще прекра­щают игру. Следует беречь нервную систему таких детей и иногда устанавливать «правила молчания».

При проведении игр на открытом воздухе в холодную погоду важно ограничивать выражения эмоций в виде крика и визга. При пониженной температуре воздуха перед игрой следует обратить вни­мание детей на носовое дыхание, особенно это необходимо, если в группе есть ребята, часто и длительно болеющие, незакаленные. Необходимо также обратить внимание детей на то, чтобы их нос был очищен от слизи. Как правило, у дошкольников дыхание через рот чередуется с носовым, и поток холодного воздуха сменяется теплым и очищенным при прохождении через носовые ходы возду­хом. Это является хорошим закаливающим средством.

В настоящее время многие девочки обуваются в туфли на не­больших каблучках. Во избежание травм голеностопного сустава пе­дагоги дошкольного учреждения, планируя подвижную игру с бегом на открытом воздухе во время прогулки, должны предусмотреть смену указанного вида обуви на более подходящую, спортивную.

Для удобства выбора подвижной игры в соответствии с планируе­мыми мероприятиями педагогам дошкольного учреждения предлага­ется таблица 2. В ней игры представлены по названию в алфавитном порядке, как и в тексте. Также указаны: возраст детей, на который ориентирована игра; разновидность бега, использованного в ней, а также другие виды движений. Возрастной диапазон условен и в боль­шей степени связан не с движениями, а с доступностью восприятия детьми используемого образа, поэтому он может быть как сужен, так и расширен в зависимости от возможностей детей конкретной группы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название подвижной игры** | | **Возраст детей (лет)** | **Разновидность бега** | **Другие виды движений** | |
| **1** | «Бусинки» | | 4-7 | С ловлей и увер­тыванием | Ходьба в колонне по одному | |
| **2** | «Веселые козлики» | | 4-7 | С ловлей и увер­тыванием | Ходьба по кругу дер­жась за руки | |
| **3** | «Грибник» | | 5-7 | С ловлей, уверты­ванием и приседа­нием | Ходьба на месте | |
| **4** | «Друга  удалось  догнать?» | | 5-7 | С ловлей и увер­тыванием между стоящими детьми | Ходьба на месте | |
| **5** | «Дружные ребята» | | 5-7 | С ловлей  и увертыванием | Ходьба в парах по кру­гу; проползание под ногами товарища | |
| **6** | «Заяц любит есть мор­ковку» | | 5-7 | С ловлей  и увертыванием | Ползание, прополза­ние, подлезание, перелезание | |
| **7** | «Как у ба­бушки Маруси убежали как-то гуси» | | 4-7 | С ловлей  и увертыванием | Ходьба по кругу дер­жась за руки; ходьба в полуприседе | |
| **8** | «Колобок» | | 5-7 | С ловлей  и увертыванием | Отбивание мяча от по­ла; броски мяча вниз (вверх) и ловля; прокатывание мяча | |
| **9** | «Котик и курица» | | 4-7 | С ловлей  и увертыванием | Ходьба с полунаклона­ми и выпрямлениями | |
| **10** | «Лежебока кот про­снулся» | | 4-7 | В медленном тем­пе по кругу или врассыпную; бег с ловлей и увер­тыванием | Подъем на предметы и спуск с них | |
| **11** | «Мартышки» | | 6-7 | **В** прямом и обрат­ном направлении; с ловлей и уверты­ванием | Подскоки с ноги на ногу по кругу держась за руки | |
| **12** | «Медвежонок» | | 4-7 | С ловлей и увер­тыванием | Подъем на предметы и спуск с них | |
| **13** | «Мыльные пузыри» | | 4-7 | С ловлей и увер­тыванием | Ходьба врассыпную | |
| **14** | «Мыши и котята» | | 4-7 | С ловлей и увер­тыванием | Ходьба на носках | |
| **15** | «На лошадке Зорьке» | | 5-7 | **В** медленном тем­пе врассыпную; с ловлей и уверты­ванием | Ходьба в парах стоя друг за другом | |
| **16** | «Непоседа воробей» | | 4-7 | С ловлей и увер­тыванием | Разные виды прыжков на месте | |
| **17** | «Одуванчик» | | 4-7 | С ловлей и увер­тыванием | Ходьба по кругу дер­жась за руки | |
| **18** | «Петушок» | | 4-7 | С ловлей  и увертыванием | Ходьба с высоким под­ниманием бедра, при­ставным шагом в сто­рону и разным поло­жением и движением рук | |
| **19** | «Пингвины» | | 5-7 | **В** медленном тем­пе врассыпную; с ловлей и увер­тыванием | Подъем на предметы и спрыгивание с них | |
| **20** | Пугало | | 5-7 | С ловлей и увер­тыванием | Ходьба с выполнением движений рук в сторо­ны — вниз | |
| **21** | «Раз, два, три, приле­тели комары» | | 5-7 | В медленном тем­пе по кругу или врассыпную; с ловлей и увер­тыванием | Ходьба в паре по кругу держась за руки; или игра в ладошки; или броски мяча и ловля, отбивание мяча | |
| **22** | «Рыбак» | | 5-7 | В медленном тем­пе врассыпную; с ловлей и увертыванием |  | |
| **23** | «Саранча» | | 5-7 | В медленном тем­пе стайкой за ве­дущим;  с ловлей и уверты­ванием | Подскоки с ноги на ногу с продвижением | |
| **24** | «Синичка» | | **4**-7 | С ловлей  и увертыванием | Движения туловищем и руками; ходьба во­круг обруча, по обру­чу, перешагивание че­рез него | |
| **25** | «Сова» | | **4**-7 | В медленном темпе; с ловлей и уверты­ванием | Поскоки с ноги на но­гу; ползание; пропол-зание под предметами; подлезание под пред­меты | |
| **26** | «Сороко­ножки» | | 5-7 | С ловлей  и увертыванием | Ходьба в колонне (ру­ки на плечах впереди стоящего) приставным шагом в сторону | |
| **27** | «Тихо бегают мышата» | | 4-7 | В медленном тем­пе врассыпную; с ловлей и увер­тыванием |  | |
| **28** | «Ты с мячом играй, играй, ты число не забывай» | 5-7 | | «Змейкой» между стоящими по кругу детьми | Броски и ловля мяча; отбивание мяча |
| **29** | «Цапля» | 5-7 | | С ловлей и увер­тыванием | Прыжки на месте и с продвижением |
| **30** | «Эй,  ловишка, выходи!» | 5-7 | | С ловлей и увер­тыванием | Ходьба врассыпную |