**Подвижные игры в детском саду и дома.**

Одной из форм физического воспитания детей в семье являются игры. Н. К. Крупская, определяя роль игры в воспитании физических и нравственных качеств ребенка, отмечала, что игра является потребностью растущего организма, она развивает физические силы ребенка, сообразительность, находчивость, инициативу, вырабатывает у ребят организационные навыки, развивает выдержку и т. д.

Большое значение игре придавал А. С. Макаренко. Он считал, что надо удовлетворять страсть ребенка к игре; надо не только дать ребенку время поиграть, следует пропитать этой игрой всю его жизнь.

**Игры** — средство не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педагогическую ценность игр усиливает их эмоциональность. Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

**Игры подразделяют на два вида:** спортивные и подвижные.
**Спортивные игры** являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности.
**Подвижные игры** более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей. Любая игра имеет сюжет. Иногда он сложный и отражает в специфической форме реально существующую действительность, в других случаях — упрощенный или даже вовсе незаметный и проявляется лишь в правилах игры.

 П. Ф. Лесгафт считал подвижные игры одним из важнейших средств физического воспитания. Он указывал, что в процессе игр ребенок учится справляться с препятствиями, которые встречаются в жизни. П. Ф. Лесгафтом разработана методика организации игр, которая заключается в следующем:

1. Игра должна решать определенную задачу, соответствовать силам и способностям участников, создавать положительный эмоциональный тонус;
2. В проведении игр необходимо соблюдать систематичность и последовательность; 3. Организационная деятельность педагогов или родителей должна быть направлена на повышение активности и самостоятельности участников игры.

Итак, **подвижные игры** — одно из эффективных средств физического и нравственного воспитания детей. В условиях семьи проведение игр имеет свою специфику. Она выражается как в подборе игр, так и в методике их проведения. Родителям следует учитывать, что игры детей не только отражают процессы и явления окружающей действительности, но и содержат в себе деятельность, символизирующую преобразующий труд людей в процессе реальной жизни. Поэтому при выборе игр в условиях семьи следует отдать предпочтение тем из них, в которых подвижный характер сочетается с определенным творческим началом и имеют место самостоятельные решения и активное мышление.

Одной из особенностей игр в семье является возможность использовать их для развития способностей детей. Игры для детей являются пробой творческих сил, поэтому многие дети изобретают игры, воспроизводя в них тот вид деятельности, к которому имеют склонность и интерес. Например, дети, имеющие артистические способности, играют в самодеятельный театр, мальчики, склонные к военной деятельности, организуют военные игры, которые сами придумывают. Родители должны поощрять такие игры, помогать детям в их организации, интересоваться их ходом и результатами. Следует учитывать, что игры способствуют преодолению у детей таких отрицательных качеств, как физическая инертность, флегматичность и т. п. Не следует чрезмерно опекать детей во время игр. Постоянный надзор родителей, бесконечные замечания детям, излишняя страховка лишают игру самого ценного качества — непосредственности, а детей — свободы действий, в результате чего интерес к игре утрачивается. Родители могут присутствовать при играх в качестве доброжелательных зрителей. Это вдохновляет детей, повышает их энергию и интерес к игре.

Чтобы дети соблюдали правила игры, не допускали жестокости, грубости, риска, опасного для здоровья, надо с раннего возраста воспитывать у них умение играть.
В некоторых играх, особенно спортивных, могут участвовать и родители или старшие братья и сестры. Это повышает интерес к игре у младших детей. Игра для них приобретает особую значимость. Кроме того, такие общие игры способствуют сплочению семьи.

При выборе игр родители должны учитывать возраст и физическую подготовленность детей. Игры должны проводиться на свежем воздухе, содействовать физическому и нравственному развитию детей, укреплению их здоровья. Следует ли в игровой деятельности ограждать детей от любых отрицательных эмоций? Во-первых, в игре это невозможно. Наряду с победами есть и поражения, с удачами — неудачи. Следовательно, полностью оградить детей от огорчения, досады и других отрицательных эмоций не удастся. Во-вторых, к этому не следует стремиться, так как отрицательные эмоции во время игровой деятельности способствуют нравственной закалке детей, подготавливают их к преодолению жизненных трудностей.

Игры для детей необходимо организовывать круглый год, ибо они являются лучшим видом активного отдыха. Родители должны готовиться к проведению игры: выбрать место, приготовить красочный инвентарь, распределить играющих на равноценные команды. Игры следует постепенно усложнять, не допуская, чтобы они надоедали детям.

Эффективная организация игры возможна лишь в тех случаях, когда дети хорошо понимают ее содержание и правила. Вначале игра осуществляется по упрощенным правилам, которые по мере овладения игрой усложняются. Не нужно много времени тратить на объяснение игры — дети с нетерпением ждут ее начала. Замечания можно делать по ходу игры или в перерыве. Следует останавливать внимание детей на технических приемах и тактике игры.

Размещать игроков надо так, чтобы они хорошо видели водящего и руководителя игры. Объяснение игры следует проводить по следующей схеме: название игры, роль играющих и их места, ход, цель и правила игры. Рассказ должен быть кратким, последовательным и доступным. Если игра проводится не впервые, нужно только напомнить ее правила. Важным моментом в играх является распределение играющих на команды. Его можно провести путем расчета, по договоренности играющих, назначением капитанов, которые подбирают себе команды. Для проведения игры выделяют одного или нескольких водящих, которые выполняют роль догоняющего или убегающего, отгадывающего по голосу и т. д. Как правило, каждый из детей хочет быть водящим, поэтому водящих нужно чаще менять. Водящий назначается руководителем игры или определяется по жребию — чаще всего путем «считалок»: водящим становится тот, на которого падает последнее слово «считалки». Этот способ определения водящего содействует также развитию у детей речи и памяти. Родители должны следить за тем, чтобы игра протекала корректно, без излишнего азарта. Игра завершается подведением ее итогов, выявлением ошибок. Это имеет большое воспитательное значение и приучает детей к самооценке.

Далее приводим описание игр, предлагаемых различными авторами (В. Г. Яковлев, И. М. Короткое, Э. В. Изоп, Ю. В. Лебединский, Л. Былеева и др.), а также игр, разработанных и апробированных авторами настоящей книги. Игры подобраны с учетом возможности использования их в семье под руководством родителей или при организации групповых самостоятельных игр детей.

***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 раз!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 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.

 **Игры-соревнования:**

Такие игры более приемлемы для небольшого числа участников. Они сгруппированы по тому двигательному качеству, на развитие которого преимущественно направлены. Игры-соревнования могут быть использованы для предварительной подготовки к коллективным играм с большим числом участников, в которых в комплексе будут проявляться все двигательные качества детей.

***1. Игры на силу - «Кто сильнее?» для детей 6- 10 лет.***

Соревнование выигрывает тот, кто большее число раз или с большим отягощением выполнит следующие упражнения:

1. Поднимание мешочков различной массы (1, 2, 3, 4, 5 кг) многократно.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.
3. Приседание с отягощением на плечах (многократно).

4. Броски набивного мяча на дальность — от груди, снизу вверх, из-за головы из положения сидя на полу ноги врозь.
5. В висе на гимнастической стенке многократное поднимание и опускание ног.

***2.*** ***Игры на гибкость для детей в возрасте 5—10 лет.***

1. «Наклонись ниже» — стоя на скамейке, ребенок, не сгибая ног, должен наклониться вперед как можно ниже. Выигрывает тот, кто может опустить руки ниже края скамейки.
2. «Держи руки уже» — взявшись двумя руками за палку, ребенок делает выкрут в плечевых суставах. Побеждает тот, у кого при хвате будет наименьшее расстояние между руками.
3. «Делай «шпагат» — ребенок старается как можно больше развести ноги в передне-заднем направлении.
4. «Подвижная рука (нога)» — лежа на полу, поднять руку как можно выше или стоя поднять прямую ногу как можно выше.

***3. Игры и соревнования на выносливость для детей 6—10 лет.***

1. «Бег по кругу». На площадке или полянке через каждые 20 м устанавливают 10 цветных флажков. Около каждого из них лежат различные предметы (игрушки, шишки, пуговицы и т. п.) по числу участников соревнования. По сигналу дети бегут от флажка к флажку, поднимая у каждого по одному заданному предмету. Кто раньше прибежит к финишу с 10 предметами, тот выигрывает.
Игра может быть усложнена за счет увеличения расстояния между флажками.
2. На поляне расставлены 5 флажков: на расстоянии 50 м от старта — красный-)-100 м — желтый + 60 м — синий + 40 м — черный)-70 м — зеленый. По команде дети начинают бег. У каждого флажка они отмечаются, например, пишут первую букву своего имени. Побеждает тот, кто раньше всех прибежит к финишу.
Игра может быть усложнена за счет увеличения числа флажков или расстояния между ними.

3. «Бег до ориентира». Детям предлагается добежать до какого-либо заметного ориентира — дерева, куста, дома — и вернуться обратно. Маршрут может составлять от 300 до 600 м.
4. «Бег в эстафетах». Дети делятся на команды. По сигналу по одному представителю от каждой команды бегут к флажку, установленному на расстоянии 50-—200 м, поднимают там шишку, возвращаются обратно и передают шишку следующему игроку своей команды. Тот, кто прибежал быстрее, приносит своей команде одно очко. Затем бегут вторые пары и т. д. Та команда, которая набрала больше очков, становится победительницей.
Игру можно повторить 2—3 раза, каждый раз меняя составы команд.
5. «Самый выносливый». Дети в течение 2 мин выполняют бег по кругу от флажка к флажку, расстояние между которыми 30 м. За временем следит по часам кто-либо из взрослых. По команде «стой!» дети останавливаются. Каждому сообщают, сколько он пробежал. Победителем становится тот, кто пробежал большее расстояние за 2 мин.
6. «Попрыгунчик». Между двумя стойками натягивается шнур на высоте, на 20 см выше поднятой вверх руки ребенка. Дети по очереди встают под шнуром и по сигналу начинают выполнять подскоки вверх, каждый раз доставая рукой до шнура. Взрослый вслух считает число прыжков. Упражнение прекращают тогда, когда из-за усталости ребенок не сможет достать шнур над головой. Выигрывает тот, кто сделает больше прыжков.

***4. Игры и соревнования на быстроту для детей 6—10 лет.***

1. «Кто быстрее?» — пробежать 20 или 30 м на время; челночный бег — 4X30, т. е. по 30 м туда и обратно; сделать больше хлопков за 5 с (руки поднять через стороны вверх, хлопнуть над голоэой, опустить вниз, коснуться бедер и т. д.).
2. «Кто сделает больше шагов?» — дети выполняют быстрый бег на месте, а родители подсчитывают число движений. Выигрывает тот, кто сделает больше шагов за 6 с.
Игры и соревнования на прыгучесть для детей 6—9 лет
1. «Кто прыгнет дальше? — прыжок в длину с места на дальность.
2. «Прыгай как зайчик» — выполнить три прыжка на двух ногах на дальность.
3. «Кто прыгнет выше?» — на различной высоте на нитках висят игрушки. Выигрывает тот, кто достанет игрушку, висящую на самой большой высоте.
4. «Кузнечики» — на земле нарисованы цветы — ромашки, колокольчики и др. Дети прыгают с цветка на цветок (как кузнечики), стараясь как можно меньше времени затратить на «посещение» всех цветов.
5. «Не замочи ноги» — на площадке или в комнате на полу нарисован ручеек. Ребенок должен перепрыгнуть через ручеек в самом широком месте.
6. «Прыгни точнее» — от линии старта сделать отметки на расстоянии 15, 20 и 30 см. Нужно выпрыгнуть точно на это расстояние. Выигрывает тот, кто меньше ошибается.
Варианты игры — прыжки боком, спиной, на одной ноге.

***5. Игры и соревнования в упражнениях на равновесие для детей 6—9 лет.***

1. «Кто дольше простоит на одной ноге?» - руки на пояс, согнуть правую ногу и стопу поставить на голень левой ноги, глаза закрыть. Фиксируется время устойчивого положения.
Варианты: с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны), ног (вперед, в сторону, назад) или с предметами (мяч, гантели).
2. «Пройти по рейке гимнастической скамейки» - как можно быстрее.
3. «Не теряй равновесия» — играющий принимает определенную позу на одной ноге, стоя на скамейке, табуретке, кубике. Выигрывает тот, кто дольше выдержит заданную позу.
4. «Пройди по линии» — на полу проведена 10-метровая прямая линия. После двух поворотов на 360° нужно пройти по этой линии с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто меньше всего отклонится от начерченной прямой.

***6.*** ***Игры, способствующие тренировке зрительных функций у детей 6—9 лет***

1. «Запомни и зарисуй» — детям в течение 20 с показывают таблицу с различными геометрическими фигурами. После этого дети должны нарисовать эти фигуры по памяти. Выигрывает тот, кто больше запомнит фигур и расставит их в порядке, в каком они представлены в таблице. Игру можно усложнить за счет сокращения времени на просмотр таблицы.
2. «Что ты видел?» — детям в течение определенного времени (5, 10 или 15 с) показывают картинку с различными предметами. Затем рисунок убирают, а дети перечисляют предметы, которые они запомнили.
3. «Просчитай таблицу!» — детям показывают таблицу, на которой цифры расположены в произвольном порядке. Ребенок должен найти их в порядке возрастания. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.
4. «Кто лучше запомнил?» — на столе выставляют 10 игрушек и показывают их детям в течение 5 с. Затем игрушки накрывают покрывалом, а дети должны их перечислить. Выигрывает тот, кто запомнил больше игрушек.
Варианты: предложить запомнить последовательность расположения игрушек, их цвет, размеры^ уменьшить время показа.
5. «Кто больше увидел?» — детям предлагают пройти участок леса (100 м) и рассказать, кто что увидел и запомнил.
Варианты: что увидел на площадке, поляне, в спортивном зале, своей комнате.
6. Игры для тренировки глазомера — сколько шагов между стульями, стенами комнаты, различными предметами? Правильность ответа ребенок проверяет сам, проходя данное расстояние и считая шаги.
Выигрывает тот, кто меньше ошибся.
7. «Попади в корзину» — на полу ставят корзину. Дети выполняют броски мяча в корзину с расстояния 3—5 м.
Выигрывает тот, у кого будет больше попаданий из 5 попыток.
8. «Метание на заданное расстояние» — стоя на линии старта, бросить мяч на отметку 5 м. Выигрывает тот ребенок, чей мяч упадет ближе всего к заданной линии.
Игру можно усложнить за счет увеличения расстояния броска, изменения способа броска — от груди, из-за головы, справа, слева, одной рукой и т. д.
9. «Попади в квадрат» — стоя в центре круга диаметром 6 м, стараться попасть мячом броском снизу вперед в квадраты (30X30 см), расположенные на линиях круга спереди, сзади и с боков.