[**Подвижные игры для детей дошкольного возраста**](http://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/108-podvizhnye-igry-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta)

**Упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость**

**Состязание в беге.** Несколько детей бегут к предмету, обежав который возвращаются назад,

**Состязания в прыжках на одной ноге.** Дети сгибают в коле­не ногу и быстро скачут на второй к условленной цели. Кто кос­нется земли согнутой ногой, выбывает из игры. У самых маленьких победителем считается тот, кто на дистанции коснется ногой зем­ли наименьшее количество раз, стоя на одной ноге; кто сможет дольше всех простоять на одной ноге, ни за что не держась руками.

**Прыгать в высоту.** Прыжки через натянутую веревку, с разбе­га или с места, двумя ногами или одной. Отметьте высоту прыж­ка, и пусть ребенок попытается прыгнуть в следующий раз еще выше.

**Через что ребенок умеет прыгать?** Попробуйте предложить ребенку перепрыгнуть через различные по длине и высоте пред­меты. Начните с чего-нибудь плоского, например с подушки. По­ложите одну подушку на другую, а потом возьмите стульчик. Уп­ражнение надо проводить на нескользком полу.

**Кто прыгает дальше всех?** Отметьте мелом на полу то место, с которого ребенок будет прыгать. Пусть он прыгает с этой чер­ты как можно дальше, отметьте место приземления. Делая все но­вые и новые прыжки, ребенок будет ставить все новые и новые рекорды.

**Летающая птица.** Положите ребенка на живот, руки в сторо­ны, ноги и бедра прижаты к полу. Затем малыш начинает подни­мать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летающая птица крыльями, смотреть вперед и плечи высоко не поднимать.

**Поднимите вдвоем.** Два ребенка ложатся на пол, головой друг к другу. В согнутых руках они держат палочку или гантель. Об­щими усилиями они поднимают предмет на вытянутых руках, за­тем осторожно опускают его и опускаются сами.

**Кошка ловит мышей.** Когда кошка отправляется ловить мы­шей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сна­чала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ста­вит совершенно бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попросите ребенка ползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот больше поймает мышей.

**Толкание предмета.** Ребенок передвигается на коленях, силь­но прогнув спину в пояснице, а грудью почти касаясь пола, и тол­кает перед собой мешочек с песком, кубик или другой предмет, стараясь отодвинуть его как можно дальше. Если в упражнении участвует много детей, можно устроить состязание.

**Рыба.** Ребенок лежит на полу на животе, руки вытянуты вперед, ноги выпрямлены и сжаты вместе. Он поднимает руки и грудь вверх, а затем возвращается в прежнее положение. По­сле этого взмахивает как можно выше ногами и начинает пере­катываться от головы к ногам и обратно, словно выпрыгнувшая из воды рыба.

**Пресс-папье.** Ребенок ложится на живот, ноги согнуты в ко­ленях. Надо взять их руками за щиколотки. Выгибая корпус, грудь и бедра вверх, насколько это возможно, малыш перекатывается, как пресс-папье на столе или как лошадка на карусели.

**С подушкой на спине.** Ребенок наклоняется вперед. Вы кла­дете ему на спину маленькую подушку. Разведя руки в стороны и подняв голову, он начинает ходить по комнате. Это упражнение можно проводить и в виде состязания. Побеждает тот, кто не да­ет подушке упасть со спины.

**На лодке.** Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу и вы­двигают ноги. Ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого. Затем дети наклоняются и крепко берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, ко­торый, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Вслед за этим он начинает тянуть первого, ко­торый, в свою очередь, оказывает ему сопротивление. Они похожи на двух гребущих с большим усилием спортсменов.

**Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы**

**Катайте мячик.** Посадите ребенка на пол или табуретку и по­ставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мя­чик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног.

**Игра в шарики и кольца.** Посадив ребенка на пол, разложи­те перед ним в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарику. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять — пальцами правой ноги, пять — левой; затем вынимает шарики ру­ками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опуска­ет их на шарики.

**Скатайте чулок.** Посадите ребенка на пол или на табурет, раз­ложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок и подо­брать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и по­добрать новую часть чулка. Так следует повторять до тех пор, по­ка чулок не исчезнет под стопой полностью. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец дву­мя ногами одновременно.

**Танец на канате.** Начертите на полу мелом линию. Пусть ре­бенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (ру­ки разведены в стороны). Ребенок может делать вид, что танцует на проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу ря­дом с линией, а то «можно упасть вниз»!

**Играйте в мяч ногами.** Два ребенка садятся на пол один на­против другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасы­вать их. Ловить мяч руками нельзя.

**Восхождение по доске.** Без помощи рук ребенок поднима­ется или спускается по наклонной доске. Идти надо выпрямив­шись, мелкими шажками. Затем поставьте доску еще круче — на­чинается восхождение на «высокую гору». Если ребенок очень ловкий, пусть попытается подняться вперед спиной. Если у вас нет доски, используйте для этого упражнения гладильную доску или скамейку.

**Восхождение по доске на коленях.** Можно совершать восхож­дение по наклонной доске на коленях, держась обеими руками за ее края, подняв голову и глядя прямо перед собой. Когда ребенок «достигнет» вершины, то перевернется и скатится вниз, сидя или лежа на спине. Затем можно поставить доску еще круче.

**Восхождение по доске ползком.** Ребенок ложится на наклон­ную доску и, крепко обхватив ее двумя руками, начинает ползти вверх, подняв голову и глядя все время на «высокую гору». Не меняя положения, опускается вниз. Когда «гора» станет кру­той, то можно съезжать вниз.