**ГУ «ЩЕРБАКТИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5»**

**Методическое пособие**

**«Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей младших школьников»**

Выполнила: воспитатель первой

категорииКобернюк Н.Б.

2017год. Павлодар

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка…………………………………………………...3-4

2. Введение...................................................................................................... 5-6

3. Методика проведения подвижных игр........................………………...7-10

4.Заключение……………................................................................................. 11

5. Список использованной литературы ..........................................................12

 6. Приложение (игры).................................................................................13-23

 *Чтобы сделать ребенка умным,*

 *рассудительным, сделайте его*

 *крепким и здоровым.*

 *Пусть он работает, действует, бегает –*

 *пусть находится в постоянном движении.*

Ж.-Ж. Руссо

**Пояснительная записка**

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.
 Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.
 Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.
 Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир.
 ***Игра – это жизнь*,** особенно если мы говорим о детских играх, призванных развлечь, сплотить, развить, развеселить, научить, показать – лишь бы было интересно, динамично и задорно.
 Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Педагоги всех времен отмечали её благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических качеств и способностей. В данном методическом пособии предлагаются конкретные рекомендации по методике проведения. Предложенный перечень и содержание подвижных игр для учащихся 10-12 лет. Данное пособие может быть использовано педагогами дополнительного образования, воспитателями интернатов, учителями, детьми и их родителями.

**1.Введение**

 Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.
 Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.
 Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.
 Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.
 Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.
 Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.
 Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.
 Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.
 Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.
 Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.
 Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения,   формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.
 Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры (примеры подвижных игр приведены в Приложении ).

**2. Методика проведения подвижных игр.**

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, проявлять грубость.
 Таким образом, подвижные игры имеют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастов. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению.
 Это поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав.
 Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре.
 Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

–  умение доходчиво и интересно объяснять игру;

–  размещение игроков во время ее проведения;

–  определение ведущих;

–  распределение на команды;

–  определение помощников и судей;

–  руководство процессом игры;

–  дозирование нагрузок;

–  окончание игры.
 Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.
 Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета.
 Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:
– с помощью расчета;
– фигурной маршировкой;
– по указанию руководителя;
– по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

 Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.
 Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:
–  наблюдение за действиями учеников;
–  устранение ошибок;

–  коллективных приемов;

–  пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;

–  регулировка нагрузок;

–  стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.
 Направляя игровую деятельность, воспитатель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию.
 Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность.
 Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

**3.Заключение**

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой в последнее время так много говорят, ни ограничения, связанные с ростом городов, не могут умалить значение игры.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Этому способствуют те черты игровой деятельности, которые сближают ее с трудом, ведь в игре, как и в труде, имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра, как и работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия. И если труд имеет свои закономерности, то и игра связана с применением правил, без которых она не осуществима.

Великий русский педагог К. Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а, следовательно, и на будущую судьбу. Именно это и следует иметь в виду учителю физкультуры, классному руководителю, использующему игру в своей работе.

**Список использованной литературы**

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.
2. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. – Мн., 1988.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во: Академия. –
2000. – 160 с.
4. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе (практическое пособие). – М.: Изд-во Айрис Пресс, 2004. – 40 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.
7. Кувватов С.А. Активный отдых на свежем воздухе. – М.: Издательство: Феникс, 2006.
8. Самоухина Н. В. “Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, и коррекционные программы”. – М.: 1993. – 215 с.
9. Спиваковская А. С. Игра – это серьезно. – М.: Педагогика, 1981. – 144с.: ил. – (Библиотека для родителей).
10. Сухомлинский В.А. Духовный мир школьника// Избр. произв. В пяти томах. – Т.1. – К.: Рад. школа, 1979.
11. Физическое воспитание детей школьного возраста // Под ред. Л.В. Русскова, Л.И. Баканенкова. – М., 1982.
12. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор. – М.: Молодая гвардия, 1984.
13. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. – Минск: Полымя, 1987.
14. Длигишина А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1989.
15. Лешер Арндт. Маленькие игры для многих. – Минск: Полымя, 1983.
16. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989.
17. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие для техникумов физической культуры. Под ред. Чумакова П.А. – М.: ФиС, 1970.
18. Якуб С.К. Вспомним забытые игры. – М.: Детская литература, 1988.
19. Присяжнюк И.В. Уроки с сюжетными играми. // Физическая культура в школе. №1,2,3,4, 1990.
20. Турсунов Н.Н. Таджикские подвижные игры. //Физическая культура в школе №2, 1990.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Игры сбегом**

**Задачи:**

совершенствовать навыки быстрого бега, бега с увертыванием, умение действовать по сигналу;

обогатить опыт дошкольников новыми двигательными действиями;

способствовать: развитию быстроты реакции и координации движений, ловкости;

способствовать умению ориентироваться в пространстве при быстрой смене заданий;

способствовать укреплению связочно – мышечного аппарата;

способствовать формированию правильной осанки;

воспитывать настойчивость в преодолении препятствий, дружеские взаимоотношения в игре, взаимовыручку, чувство ответственности;

формировать волевые качества – выдержку, самообладание;

 **«Бездомный заяц»**

Оборудование: киндер - веревочки.

Ход игры: Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие - «зайцы» делают себе, соединив «киндер-веревочку», домики и встают в них.

По сигналу «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет его. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой домик, тогда «заяц», стоявший в этом домике становится бездомным. Игра продолжается. Как только «охотник» поймал (задел) «зайца», сам становится «зайцем», а бывший «заяц» - «охотником».

Правила: вставшего хоты бы одной ногой в домик зайца ловить нельзя.

**«Пасикота»**

Ход игры: Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в круг. Водящий ходит за кругом, образуемого участниками, задевает одного из участников, после чего водящий и выбранный им участник бегут по кругу в противоположных направлениях. Когда они встречаются, то произносят: «Пасикота – пасикота - пасикота», после чего бегут дальше, каждый в своем направлении, пытаясь занять пустующее место в кругу. Тот кто не успел занять пустующее место становится водящим. Суть - успеть занять пустующее место.

Правила: встретившись, игроки обязательно должны произнести слова.

**«Ястреб и утки»**

Оборудование: киндер - веревочки соединенные в 2 шнура или мел.

Ход игры: На площадке обозначают два озера. На расстоянии 10 шагов. Выбранный считалкой водящий – «Ястреб» становится между озерами. Остальные игроки – «утки» располагаются в озерах. По сигналу «утки» перелетают с одного озера на другое, а «Ястреб» старается их поймать. «Утка», которую поймал (задел) «ястреб» замирает на месте. Пролетающая мимо «утка» может коснуться пойманной, освободив ее. Игра повторяется 3-4 раза, после чего считают пойманных уток.

Правила: после сигнала уткам нельзя долго находиться в озере.

**«Курочки»**

Оборудование: шапочка Петушка и фартучки.

Ход игры: Из игроков выбирают «хозяйку» и «петушка», остальные дети – «курочки». Петушок ведет гулять курочек. Дети ходят врассыпную по площадке. «Хозяйка» подходит к «Петушку». Между ними происходит диалог:

Хозяйка: Петя петушок не видал моей курочки?

Петушок: А какая она?

Хозяйка: Рябенькая, а хвостик черненький.

Петушок: Нет, не видел.

Хозяйка: Да вот же она! Кыш!

Хозяйка начинает ловить «курочек», «курочки» разбегаются. Пойманная «курочка» замирает на месте. «Петушок» их защищает - он может задеть пойманную «курочку» и она снова участвует в игре.

Правила: курочки разбегаются только после слов: «Кыш!»;

Петушок, защищая курочек не должен касаться хозяйки.

**«Чай, чай выручай»**

Ход игры: Расположившись врассыпную на площадке, дети выбирают «ловишку». По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети бегают по площадке, а «ловишка» догоняет их. Пойманный игрок замирает на месте, подняв руки в стороны кричит: «Чай, чай выручай». Игроки бегущие мимо могут «выручить» пойманного задев его за руку.

 Правила: разбегаться можно только после сигнала; нельзя долго гоняться за одним и тем же игроком.

**«Капканы»**

Ход игры: Играющие образуют круг и становятся в лицом к центру. Каждый 6-й игрок берется за руку со своим соседом справа. Они поднимают руки вверх, образуя воротца-капканы, и поворачиваются так, чтобы воротца оказались над линией круга.

По команде руководителя играющие оставшиеся без пары поворачиваются направо и начинают бег по кругу. При этом они должны пробегать через все попадающиеся по пути капканы. По свистку капканы захлопываются (пары, державшиеся за руки, опускают их вниз), игроки, оказавшиеся пойманными, образуют новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число капканов. Игра продолжается до тех пор, пока не пойманными останутся 2 - 3 игрока. Они считаются победителями.

Правила: во время бега нельзя пропускать ни одного капкана.

**«Караси и щука»**

Ход игры: Один ребенок выбирается «щукой», остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Правила: щука начинает ловить карасей только после сигнала.

 **«Паук и мухи»**

Оборудование: обруч.

Ход игры: В одном из углов площадки кладется обруч (паутина), где живет паук (водящий). Остальные дети – «мухи». По сигналу, «мухи» летают по залу, жужжат. Паук находится в домике. По сигналу «Паук!» мухи замирают на месте, если паук не видит можно шевелиться. Паук выходит, смотрит, того кого он увидит в движении, уводит к себе в паутину. Игра повторяется 2-3 раза, затем подсчитывают пойманных «мух». Выбирается другой водящий и игра возобновляется.

Правила: по сигналу «Паук!» нельзя шевелиться.

**Игры с прыжками**

***Задачи:***

упражнять детей в прыжках на двух ногах вперед и назад; прыжках с продвижением вперед;

совершенствовать технику прыжка с высоты на двух ногах мягко приземляясь на носки с перекатом на пятки;

совершенствовать двигательные навыки;

укреплять костно – мышечный аппарат ног, туловища;

учить быстро выбирать наиболее эффективный способ выполнения движений;

развивать выносливость, внимание в часто меняющихся игровых ситуациях, творческое воображение;

воспитывать настойчивость в достижении цели при решении игровой задачи, организованность, чувство коллективизма, дисциплинированность;

формировать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

 **«Козлик»**

Ход игры: Дети стоят в кругу. В центре круга находится «Козлик». Дети произносят слова потешки и выполняют соответствующие им движения:

Вышел козлик погулять – дети поскоками двигаются по кругу

Свои ножки поразмять.

Козлик ножками стучит – дети останавливаются, а «козлик» топает ногами. По козлиному кричит: «Бе-Бе-Бе!» - «Козлик» кричит, показывает рожки и ловит детей, которые разбегаются. Побеждает тот «Козлик», который поймает больше детей.

Правила: убегать от козлика можно только со слов «Бе-Бе-Бе!».

**«Смелые воробышки»**

Оборудование: киндер - веревочки.

Ход игры: Выбирается водящий «Кошка». Дети – «воробышки»сидят в гнездах сделанных из киндер – веревочек расположенных по кругу. В центре находится «кошка». «Воробышки» по сигналу воспитателя выпрыгивают из гнезда в круг и впрыгивают обратно по мере приближения «кошки». «Кошка» старается поймать воробышка выпрыгнувшего из гнезда. Пойманный воробышек выбывает из игры. По окончании игры отмечается самая ловкая «кошка» и смелые, ловкие «воробышки», не попавшие к ней в лапы.

Правила: «воробышки» двигаются только прыжками на двух ногах;

нельзя долго находиться в гнезде.

**«С льдины на льдину»**

Оборудование: круги, или киндер – веревочки (по две на один круг).

Ход игры: В две линии на расстоянии 50см в шахматном порядке раскладываются круги (6-8шт) По сигналу воспитателя дети прыгают с льдины на льдину. Тот, кто промахнулся – замерз, выходит из игры.

Правила: прыгать можно только в незанятые круги.

**«Утка, утка, гусь...»**

Ход игры: Дети встают в круг. Водящий вне круга. Он ходит по кругу, задевая рукой каждого ребенка и приговаривает:

«Утка, утка, …гусь!»

«Гусь» с водящим прыгают на двух ногах по кругу в разные стороны стараясь занять пустующее место. Когда соревнующиеся встречаются, они должны остановиться, взяться за руки, присесть, улыбнуться и четко проговорить:

«Доброе утро, добрый день, добрый вечер!»

и только после этого дальше прыгают к освободившемуся месту.

Правила: если игроки не поприветствовали друг друга - они продолжают прыгать по кругу.

**«Не попадись»**

Оборудование: шнур.

Ход игры: Выбираются водящие, остальные игроки располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения водящих. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останав­ливается, подсчитываются штрафники и игра повторяется с новыми водящими.

Правила: пятнать игроков можно только в круге.

**«Черное и белое».**

Оборудование: двусторонняя карточка черного и белого цвета.

Ход игры: Играющие делятся на две команды «Черные» и «Белые». Они встают в шеренгу напротив друг друга. Ведущий бросает двустороннюю карточку. В зависимости от того какая сторона при падении окажется на верху - белая или черная - одна команда ловит другую. Убегающие стараются пересечь обозначенную линию «дома». Побеждает та команда, на счету которой окажется больше пойманных противников.

Правила: догонять и убегать можно только прыгая на двух ногах.

**«Лягушата и комарики»**

Ход игры: Дети делятся на две команды «Лягушата» и «Комарики». «Лягушата» сидят на корточках, врассыпную по залу. По команде «День!» «Комарики» «летают» по площадке. По сигналу «Ночь!» Лягушата, прыгая на двух ногах, стараются поймать «Комариков». Пойманные выходят из игры. Игра продолжается пока не останется 2-3 «Комарика». Затем играющие меняются ролями.

Правила: «Лягушата» должны передвигаться только прыжками; «Лягушата» могут ловить «Комариков» только после сигнала «Ночь!».

**«Лиса в курятнике»**

Оборудование: гимнастическая скамейка, шапочка Лисы.

Ход игры: Выбирается водящий «Лиса», остальные дети – «Куры». Из гимнастических скамеек оборудуют насест для курей. На насесте стоят «куры». «Лиса» гуляет у насеста. «Куры» то спрыгивают, то запрыгивают на насест. «Лиса» старается запятнать «курей», которые находятся не на насесте. Пойманных «курей» «лиса» выводит за курятник. После того как «лиса» поймает 5 – 7 «кур», из числа самых ловких выбирается новая лиса. Игра продолжается.

Правила: если куры находились хотя бы одной ногой на полу, когда их задели, они считаются пойманными; «курам» нельзя долго задерживаться на насесте.

**«Ловля пиявок»**

Оборудование: шнур.

Ход игры: Выбирается водящий «Дуремар», остальные играющие – «Пиявки». На полу шнуром обозначается «болото» (береговая линия должна быть как можно извилистее). «Дуремар» стоит на берегу, «пиявки» прыгают из болота и обратно. «Дуремар» бегает вокруг болота и старается запятнать «пиявку». Пойманная «пиявка» выходит на берег и выбывает из игры.

Правила: «Дуремар» не может заходить на территорию болота; «пиявки» передвигаются прыжками; «пиявкам» нельзя долго оставаться в болоте.

**Игры с мячом**

**Задачи:**

закреплять навыки: в подбрасывании и ловле мяча двумя руками разными способами, навыки увертывания от мяча, передаче мяча в ритме произносимых слов;

упражнять детей: в метании правой и левой руками, в меткости, в бросании мяча от груди и его ловле двумя руками разными способами;

повысить двигательную активность;

развивать: быстроту реакции, ловкость, координацию движений;

укреплять: мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук;

формировать правильную осанку, развивать глазомер;

воспитывать: решительность, выдержку, чувство справедливости, дружеские взаимоотношения.

**«Охотники и утки».**

Оборудование: мяч диаметром 10 см.

Ход игры: На площадке размечаются два берега на расстоянии 6м и в середине – болото. Играющие делятся на две команды «охотники» и «утки». «Охотники» расходятся по берегам

 «Утки» располагаются в середине площадки - «болоте». У охотников в руках мяч. Охотники, не входя в «болото» перебрасывают мяч друг, другу стараясь попасть им в «уток». Спасаясь «утки» увертываются от мяча бегают и прыгают в «болоте». «Убитая утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут подстрелены большая часть уток, после чего команды меняются местами.

Правила: охотникам нельзя заступать за черту; уткам нельзя заступать за «болото»; нельзя метиться мячом выше пояса.

**«Ловишки с мячом»**

Оборудование: мяч диаметром 25см.

Ход игры: Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

« Раз, два , три – мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет!»

Последний к кому попал мяч, говорит: «Я», выходит на середину и бросает мяч, стараясь попасть в разбегающихся детей.

Правила: передавать мяч точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; мяч можно бросать только в спину.

**«Подстенка»**

Оборудование: мяч диаметром 25см

Ход игры: Дети встают в колонну, лицом к стене на расстоянии 2 метра. Первый игрок бросает мяч о стену и убегает в конец колонны. Следующий игрок ловит мяч, бросает о стену и убегает и т.д. до первого игрока.

Правила: мяч необходимо поймать после того как он ударился о землю; игрок не поймавший мяч выбывает из игры.

**«Городок»**

Оборудование: мел или киндер - веревочки соединенные в шнур, мяч диаметром 25 см.

Ход игры: На игровой площадке обозначается квадрат - городок, каждая сторона которого равна 6 - 10 шагам. Играющие делятся на 2 равные группы, игроки одной группы идут в городок. Другая группа остается в поле, встает вокруг городка. Игроки поля, перебрасывая друг другу мяч, стараются в удобный момент осалить кого - либо внутри городка. Тот, кого осалили, выходит из игры.

Если игрок поля промахнулся, он также выходит из игры. Игра заканчивается, когда одна из групп потеряет всех игроков. Затем они меняются местами, игра продолжается.

Правила: игрокам городка не разрешается выходить за его границы и ловить мяч; игрокам поля не разрешается долго задерживать мяч и переходить с места на место.

**«Мяч водящему»**

Оборудование: мячи диаметром 25 см.

Ход игры: Играющие распределяются на две-три команды и выстраиваются в круг, в центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». Побеждает команда первой выполнившая задание.

Правила: уронивший мяч выходит из игры.

**«Лови-кидай»**

Оборудование: мяч диаметром 25 см.

Ход игры: Все дети встают в круг. Бросают друг другу мяч. Тот, кто не сумел поймать мяч, получает «наказание»: поднимает одну ногу и продолжает игру. Если тот же игрок пропустит второй мяч, он встает на колено. После 3 пропуска игрок выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется 3-4 игрока.

Правила: мяч необходимо ловить, не сходя с места.

**«Наполеон»**

Оборудование: мяч диаметром 10 см, пилотка.

Ход игры: Дети встают в круг. В центре круга лежит мяч. Под музыку дети передают пилотку по кругу. После команды «Стоп!», тот, у кого оказалась пилотка надевает ее и кричит «Я Наполеон!» и бежит к мячу, а игроки разбегаются по залу. После того как мяч окажется у Наполеона в руках, он кричит «Замри!». Дети останавливаются на месте, а Наполеон старается «выбить» любого игрока мячиком. Если он попадает, то игра начинается сначала, а если промахивается, он догоняет мяч и бросает его с того места, где поймал ит.д.

Правила: после команды «Стоп!» нельзя двигаться с места; водящий «выбивает» игроков с места, на котором взял мяч в руки.

**«Заяц»**

Оборудование: мяч диаметром 25 см.

Ход игры: Дети становятся в круг диаметром 6метров, в центре круга — «заяц». Игроки начинают по очереди кидать мяч в «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила: при броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику; мяч нельзя задерживать в руках; выбивающим «зайца» нельзя сходить с места.

**Игры с лазанием, ползанием.**

**Задачи:**

упражнять детей в лазании по гимнастической стенке чередующимся способом, ползании спиной вперед с опорой на руки и ноги, подлезании под дугой с упором на руки и без упора, совершенствовать умение ползать на четвереньках в разном направлении;

способствовать укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног;

развивать гибкость позвоночника, быстроту реакции, выносливость, находчивость и инициативу;

воспитывать смелость, привычку к высоте; воспитывать положительные морально-волевые качества;

содействовать в поддержании интереса дошкольников к совместному участию в играх, развитию самоконтроля и самооценки;

**«Кролики»**

Оборудование: дуги, стул, обручи.

Ход игры: На одной стороне зала лежат обручи, рядом дуга - «домики кроликов». На другой стороне - стул – «Дом сторожа», на котором сидит водящий выбранный заранее. Между домиками и сторожем - луг. Дети по 2-3 человека становятся в обруч. Сторож засыпает. «Кролики», подлезая под дугой, выходят на луг, прыгают, «едят». После сигнала «Сторож!», «кролики» убегают от «сторожа», подлезая под дугой, возвращаются каждый в свой домик. «Сторож» старается их поймать.

Правила: входить и выходить из домика можно только подлезая под дугой; кролики возвращаются только в свой домик.

**«Медведи и пчелы».**

Оборудование: гимнастическая стенка.

Ход игры: На площадке обозначаются «Улей» - гимнастическая стенка. На противоположной стороне – луг, в стороне – берлога. Дети делятся на две команды: «медведи» они находятся в берлоге и «пчелы», они находятся в улее. По сигналу «пчелы» слезают с гимнастической стенки и летят на луг за медом. «Медведи» в это время выбегают из берлоги и лезут в улей за медом. На сигнал – «Медведи!», «пчелы» летят в улей, а «медведи» должны успеть спрятаться в берлоге. Не успевших слезть со стенки «медведей» «пчелы» жалят (дотрагиваются рукой). После двух повторений «пчелы» и «медведи» меняются ролями.

Правила: слезать с лестницы надо до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят только тех, кто находится на лестнице.

**«Кот и мыши».**

Оборудование: шнур, стойки, шапочка кота.

Ход игры: На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром — это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается «кот».

Ведущий говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети проползают под шнуром, встают и бегают врассыпную.

Ведущий приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Дети - «мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20 - 25 секунд ведущий восклицает: «Кот проснулся!». Водящий - «кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки». Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

Правила: прятаться в норки можно только подлезая под шнуром;

**«Змейка»**

Ход игры: Выбирается водящий - «голова змеи». Участники игры становятся в рассыпную по игровой площадке. Водящий подходит к одному из играющих и предлагает ему: «Хочешь быть моим хвостом?». Участник, которому предложили, не может отказаться и, говоря «да, хочу» , затем пролазит между ног у «головы», становится сзади, берет ведущего за талию и ходит с ним на поиски «хвоста», и так до тех пор пока не дойдет до последнего. Когда ведущий просит последнего участника стать его хвостом, то после того как участник начинает пролезать под ногами, участники -«змейка» образуют круг и «хвост» будет ползать под ногами, пока не поймет, что его обманули.

Правила: во время ходьбы в поисках хвоста играющим нельзя расцепляться.

**«Пожарные на учении»**

Оборудование: гимнастическая стенка, колокольчики, шнуры.

Ход игры: Дети делятся на две команды и строятся в две колонны перед гимнастической стенкой на расстоянии 4-5 метров - это пожарные.

На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте, на рейке подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя «Пожар!» дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец.

Побеждает та команда, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

Правила: при лазанье по гимнастической стенке нельзя пропускать реек и спрыгивать с последней рейки гимнастической стенки.

**«Пещера»**

Ход игры: Выбирается водящий - альпинист, остальные игроки встают парами на коленки друг за другом, образуя тоннель - пещеру. Водящий, проползая по тоннелю, выбирает одного игрока из пары, они проползают «пещеру» и встают в конце. Оставшийся без пары игрок становиться альпинистом. Игра продолжается.

Правила: проползая в тоннеле нельзя никого задевать кроме выбранного в пару.

**«Муравьи и птицы»**

Оборудование: шнур, стойки, шапочки птиц.

Ход игры: на площадке натягивается шнур на высоте 25 см от пола. Дети выбирают 2 водящих – это «птицы». Остальные – «муравьи». «Птицы» и «муравьи» располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу «Муравьи» ползут на сторону «птиц» на четвереньках под шнуром и проговаривая слова: «Мы ползем, они не видят!»

Когда «муравьи» доберутся до дома «птиц», те кричат: «Видим!» и стараются догнать «муравьев». Услышав сигнал «птиц» - «муравьи» вскакивают на ноги и бегут к шнуру, подлезают под него, оказываются в домике. Пойманные «муравьи» выходят из игры. Игра продолжается.

Правила: «Муравьёв» можно ловить только до того как они пролезли под шнуром.

**«Какой рак доползет скорее»**

Ход игры: Дети делятся на две команды перед которыми на расстоянии 4-5 метров обозначается цель.. По сигналу «раки» первые в колонне начинают двигаться спиной вперед опираясь на ступни и ладони, к назначенной цели, доползая до цели, встают на ноги и, добежав до команды, передают эстафету и встают в конец. Игра продолжается. Побеждает та команда, которая первой выполнила задание.

 Правила: нельзя начинать движение до сигнала «раки».

**«Ловля обезьян»**

Оборудование: дуги, флажки.

Ход игры: Дети делятся на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на гимнастической стенке – «дереве». На противоположной стороне игровой площадки находятся ловцы. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Проделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, выходят на середину игровой площадки и повторяют движения ловцов. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2-3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила: обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины; обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

**«Губка Боб»**

Ход игры: Выбирается водящий – Губка Боб. Остальные играющие делятся на две команды – «волны» и « осьминоги». Игроки - «волны» встают на колени, образуя круг, берутся за руки и выполняют волнообразные движения. «Осьминоги» ползают на четвереньках через круг, скрываясь от губки Боба который находится за кругом и старается поймать их. «Волны» опуская руки перед губкой Бобом, спасают «Осьминогов». Пойманные «осьминоги» выбывают из игры. После того как останется 2-3 не пойманных «Осьминога», команды меняются ролями и выбирается новый водящий.

Правила: «Осьминогов» можно ловить только за кругом; «осьминоги» передвигаются только на четвереньках.