

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 176 «Карандаш»**

**Сборник подвижных игр как средство развития физических качеств у
детей старшего дошкольного возраста**



Пояснительная записка

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования говорится о значимости физического развития детей в частности одной из задач, на решение которых направлен стандарт, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В содержание программы по ФГОС ДО закладывается такая область как физическое развитие, которая включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, такие как: гибкость и координация, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики, а также с правильным, не несущим ущерба организму, выполнением основных движений

Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает ребенка к определенным умственным и физическим условиям. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков. В младшем дошкольном возрасте, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста занимает особое место. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного внедрения подвижных игр в физкультурные занятия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Таким образом, подвижные игры являются одним из главных условий развития физических качеств ребенка в старшем дошкольном возрасте. Игры развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. В них дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Цель сборника: подбор и систематизация подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) Подбор подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.
- 2) Систематизация подвижных игр по разделам сборника.
- 3) Оформление сборника подвижных игр, физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Все игры проводятся под непосредственным руководством взрослого, что создаёт благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. В нашем сборнике каждая игра систематизирована – есть название игры, цель, содержание, правила и варианты игры.

В данном пособии содержатся материалы, которые могут оказать помощь педагогам дошкольного образования в их практической деятельности по физическому воспитанию в подвижных играх, направленные на развитие основных движений детей старшего дошкольного возраста.

Данный сборник может быть использован при реализации любых образовательных программ дошкольного образования реализованных ФИРО.

Блок 1. Подвижные игры для развития быстроты

«Третий лишний»

Цель: упражнять детей в беге с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью, с увертыванием от ловящего; поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети встают в круг по двое: один игрок спиной к другому. Из числа играющих выбирается водящий. У него в руках камешек (палочка, флажок и т.п.). Водящий идет по кругу, за спинами у игроков. Незаметно останавливается у одной из пар кладет на землю камешек и продолжает движение. Задача игрока, которому за спину положили условный предмет – быстро поднять его и догнать водящего. Водящий бежит вокруг игроков, стараясь увернуться от Ловишки. Он может забежать в круг и встать перед любым игроком из пар.

Правила: в этом случае игрок, оказавшийся третьим, должен немедленно начать бег от Ловишки. Если его поймали. Он сам становится водящим, и игра повторяется сначала.

«Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Оборудование: скакалка

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «Побе-жа-ли!». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот».

Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

«Краски»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ими.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: игроки – краски - идут на лавке, бревне или скамейке. По договоренности из числа играющих выбираются продавец и художник. Художник отходит в сторону, чтобы не слышать сговора играющих с продавцом. Каждая краска придумывает себе цвет и называет его продавцу. После чего к играющим подходит художник - покупатель. Он стучит:

Художник Тук-тук!

Продавец: Кто там?

Художник: Это я, художник!

Продавец: Зачем пришел?

Художник: За краской.

Продавец: За какой?

Художник: За красной (желтой, золотой и т.д.).

Если красной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной дорожке, купи себе красные сапожки!» Художник должен доскакать на одной ножке до заранее определенного места и вернуться в магазин за новой краской.

Правила: если названная краска есть, продавец выводит ее на линию старта, берет за руку художника и произносит рифмовку: «Раз – два – три - бери!» После чего краска бежит до условленного места (финиша), а художник пытается ее поймать. Если художник поймал краску, то происходит смена водящего, и он сам становится краской.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Оборудование: Кегли, кубы по числу звеньев.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Мышеловка»

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, быстроту Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Педагог следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

«Птички в гнездышках»

Цель: Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями, По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места. Указания к проведению. Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездышко. Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки. Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться; учит детей выпрыгивать из гнездышек (обруча).

«Трамвай»

Цель: Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

Ход игры: 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что трамвай движется на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный — останавливается.

Воспитатель поднимает зеленый флажок - и трамвай едет: дети бегут по краям зала (площадки). Если воспитатель поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается. Указания к проведению. Если детей в группе много, можно составить два трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни пассажиры выходят из трамвая, другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.

«Воробушки и кот»

Цель: Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Ход игры: Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10-12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу»,— говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

Указания к проведению. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей

Блок 2. Подвижные игры для развития выносливости

«Зима-лето»

Цель: развитие выносливости, скорости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Оборудование: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый).

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры. В зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

«Чье звено скорее соберется»

Цель: развивать выносливость, внимательность, ориентацию в пространстве детей.

Оборудование: флажки 3-4 цветов (по числу играющих); 3-4 больших флажка тех же цветов; бубен.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках 3-4 флажка тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флажком своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу «на места!» дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

Правила: после 2-3 повторений игру можно усложнить. В тот момент когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит «стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флажков и говорит «на места!». Дети открывают

глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

«Передай мяч»

Цель: развитие выносливости, внимания, коллективности детей.

Оборудование: Мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка,

Содержание: Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя «начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

Раз, два, три —

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть —

Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять!

Бросать кто умеет?

Я!

Правила: Тот, у кого на слове «я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три — беги!». Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Оборудование: мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.

- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Мячик – чижик»

Цель: обучение ловле мяча, развитие ловкости, координации движений и быстроты реакций.

Оборудование: брусок, дощечка, мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: посреди игровой площадки кладется кирпич (круглая короткая палка диаметром 7-10 см, деревянный брусок и т. п.). На него под углом, чтобы нижний конец касался земли (пола), кладется дощечка шириной 6-3 см (можно с небольшой плашкой или углублением на нижнем конце). На нижний конец дощечки помещают небольшой мячик. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные дети становятся вокруг мяча, Воспитатель стоит в стороне, наблюдая за игрой. Водящий с силой ударяет ногой по свободному концу дощечки так, что мяч летит вверх.

Все играющие дети стараются поймать мяч, не дав ему коснуться пола (земли). Поймавший мячик становится водящим, а игра начинается сначала. Если мяч упал, не пойманный никем, то остается прежний водящий. После окончания игры воспитатель подсчитывает, кто больше раз был водящим.

Правила: при ловле мяча нельзя применять силу, отталкивать других играющих, вырывать мяч из рук.

«Волшебный канат»

Цель: развить физическую силу и выносливость.

Оборудование: канат, мел для обозначения средней линии.

Содержание игры: Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удастся.

«Кто сильнее»

Цель: развить физическую силу и выносливость.

Оборудование: мел, которым надо начертить среднюю линию на игровой площадке.

Содержание игры: Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

«Эстафета на четвереньках»

Цель: развить физическую силу и выносливость.

Оборудование: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Содержание игры: Игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Блок 3. Подвижные игры для развития гибкости

«Кошечка»

Цель: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

Оборудование: гимнастические коврики по числу участников игры.

Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество детей). Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, - сердитую.

Затем ведущий читает такой, например, текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее.

Текст может быть любым, но не слишком длинным: не стоит забывать, что во время рассказа про кошку дети выполняют физическое упражнение. В заключение игры можно предложить детям отдохнуть и рассказать стихи про кошку (или, как вариант, рассказать о своей домашней кошке).

Примечание. Если чередование движений у детей станет автоматическим, попробуйте «поймать» их, прочтя подряд два высказывания, на которые должна быть одна и та же реакция (например, «сердитая кошечка»). Тех, кто не ошибется, надо похвалить за внимательность.

В качестве предварительной работы предлагаем заранее выучить с детьми следующие стихотворения.

Кошка

Через форточку в окошко
К нам пришла чужая кошка.
Форточка открытая,
Кошка вся невытая.
Мы сказали:
- Здравствуй, кошка,
Поживи у нас немножко.

Э. Успенский

Грузовик

Нет, напрасно мы решили
Прокатить кота в машине:

Кот кататься не привык —
Опрокинул грузовик.

А. Барто

Кискино горе

Плачет Киска в коридоре.

У нее большое горе:

Злые люди бедной Киске

Не дают украсть сосиски.

Б. Заходер

«Жираф»

Цель: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.

Оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).

Ход игры. В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам - немного отдохнуть.

«Прыжки через барьер»

Цель: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

Оборудование: гладко обструганная круглая палка длиной 1 м (например, гимнастическая).

Ход игры. Играть в «Прыжки через барьер» можно по очереди. Первый игрок берет палку, держа ее перед собой за концы обеими руками. Цель игрока - перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук. Сделать это не так-то просто, как кажется: игроку придется прыгать повыше и в то же время сгибаться пониже. Если игроку прыжок удался, он уступает очередь следующему.

Примечание. Эта игра может использоваться не только для развлечения, но и для разминки на занятиях по физкультуре.

«Гигантские шаги»

Цель: развить у детей гибкость (игра нацелена на улучшение растяжки и заставляет работать группы мышц ног). Кроме того, игра улучшает глазомер.

Ход игры. В игре одновременно могут участвовать 5-6 человек. Играть лучше всего на площадке. Один из игроков становится ведущим. Остальные игроки выстраиваются в линию лицом к нему. Игра начинается. Ведущий выкрикивает имя одного из игроков. Тот должен моментально среагировать - побежать в сторону, противоположную от ведущего. Бежать можно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!» После этого игрок должен «на глазок» прикинуть расстояние от себя до ведущего и сказать, чему оно равно. При этом измерять расстояние надо не метрами или сантиметрами, а шагами. В игре используются три вида шагов:

- 1) гигантские шаги: игрок шагает как можно шире, но на бег не переходит;
- 2) простые шаги - это обычный шаг;
- 3) муравьиные шаги: игрок делает короткие шаги и при этом пяткой ноги, оказывающейся впереди, упирается в носок другой. Получаются шаги, равные длине ступни и идущие вплотную друг к другу.

Итак, отбежав от ведущего и остановившись, игрок пытается на глаз определить расстояние до ведущего. При этом он может сказать ведущему, например, так: «До тебя шесть гигантских шагов, два простых и три муравьиных». Впрочем, для определения расстояния нередко хватает и одного вида шагов. Игрок может сказать, например: «До тебя восемь гигантских». Это тоже допустимо. Главное - не ошибиться в расчете расстояния. После этого «измерения» игрока проверяются им самим: он пытается дойти до ведущего, сделав столько шагов, сколько назвал. Если предположения игрока оправдались, и он действительно сумел уместить все названные шаги в отрезок расстояния между собой и ведущим, то у него есть право стать ведущим самому, а ведущий присоединяется к остальным игрокам. Если же игрок не смог правильно угадать расстояние и сделал лишние шаги (или, наоборот, шагов не хватило), то он выбывает из игры, а ведущий остается на своем месте, и игра продолжается. Играть можно до тех пор, пока это занятие не надоест всем или пока все игроки не поучаствуют в игре «Гигантские шаги».

Примечание. Измерить расстояние на глаз трудно, и у игрока может возникнуть искушение подогнать шаги под нужную длину, чтобы правильно покрыть все расстояние. Однако это будет являться серьезным нарушением правил: гигантские шаги в самом деле должны быть гигантскими, а муравьиные - муравьиными. Судьи в этой игре нет, но эту роль берут на себя все остальные игроки, которые внимательно следят за всеми действиями и замечают малейшие оплошности друг друга.

«Число»

Цель: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

Ход игры (в игре одновременно могут участвовать до десяти человек). Вначале выбирается водящий. Он становится лицом к остальным участникам игры, которые выстраиваются в линию лицом к водящему. По команде водящего игра начинается: игроки ставят руки на пояс и начинают прыгать на месте, проговаривая при этом какой-нибудь стишок, например такой:

Прыг-скок! Прыг-скок!

Начинается урок:

Числа ты повтори:

«Раз! Два! Три!»

На слове «три» все игроки делают последний прыжок, расставляя при этом ноги. Водящий по очереди подходит к каждому игроку и называет любое число от 1 до 10. Задача игрока - перейти в положение «ноги вместе». Задача, казалось бы, простая, но «изюминка» игры состоит в том, что соединять ноги нужно, не отрывая ступней от пола, а двигая сначала носки, потом пятки, потом опять носки, потом снова пятки и т. д. Самая важная деталь: количество таких шажков должно полностью совпасть с названным водящим числом. Если совпадение получилось полным, игрок имеет право остаться, если же нет — выбывает из игры. После этого игра возобновляется с оставшимися участниками.

«Путаница»

Цель: развить гибкость у детей. Кроме того, игра способствует развитию логического мышления, так как учит детей выполнять действия в определенной логической последовательности (то есть учит видеть причинно-следственные связи).

Ход игры. Участники (в игре одновременно может участвовать 10—15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего — распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков.

Примечание. Если в игре участвует большое количество детей, то можно выбрать не одного, а двух ведущих.

«Нарисуй картинку»

Цель игры: развить у детей гибкость. Игра учит детей держать равновесие в положении на цыпочках, развивает навыки прыгания.

Необходимое оборудование: два листа ватмана, укрепленные на стендах, два ярких маркера.

Ход игры. Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.

«Клеточки»

Цель игры: развить гибкость детей, научить их тянуться. Игра способствует развитию координации движений и физического равновесия.

Необходимое оборудование: квадрат, расчерченный на девять клеток, пронумерованных с 1 до 9. Сторона клетки должна приблизительно равняться длине детской ступни + 5 — 6 см. Квадрат этот можно начертить мелом на полу.

Ход игры (одновременно в ней могут участвовать два человека: ведущий и игрок). С помощью считалки из желающих поиграть выбирается ведущий, который выбирает игрока. Игрок становится возле игрового поля. Ведущий дает игроку команды, которые тот должен выполнять. Команды эти могут быть, например, такими: «Наступи левой ногой на клетку 1, а правой — на клетку — 9, левой рукой попади в клетку 6, а правой — в клетку 8. А теперь левую ногу перенеси на клетку 3» и т. д. Обязательное условие: передвигающийся внутри игрового поля игрок не должен ногами или руками касаться границ клеток. Если это происходит, то игрок считается проигравшим, и его место занимает другой. Игра способствует развитию гибкости, ведь игрокам на клетках приходится занимать иной раз самые немыслимые положения, чтобы выполнить условия, поставленные перед ними ведущим. Выигрывает игрок, которому удастся выполнить все команды ведущего, не коснувшись при этом линий клеток и не упав.

Конечно, этот поединок между ведущим и игроком может продолжаться до бесконечности, поэтому ход игры надо регламентировать. Например, можно договориться, что игра заканчивается после того, как ведущий отдал игроку десять команд. Если игрок ни разу не ошибся, то он выигрывает и в свою очередь становится ведущим, а ведущий занимает место среди остальных игроков.

Примечание. Эта игра может усложняться. Например, можно увеличить количество клеток игрового поля (это тем более необходимо, если в игре принимают участие дети высокого для своего возраста роста). Кроме того, если игровое поле достаточно велико, в игре может одновременно участвовать два-три человека (помимо ведущего). В этом случае ведущий отдает команды каждому из играющих по очереди.

Кстати, аналогичная игра популярна в Европе, только клетки там заменяются цветными кружками, нарисованными на игровом поле.

«Потянулись, подросли»

Цель игры: развить у детей гибкость и чувство равновесия. Игра развивает мышцы рук и ног, способствует формированию правильной осанки.

Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество человек). Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра-Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» мы рекомендуем и взрослым.

Блок 4. Подвижные игры для развития ловкости

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроку хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит, съест нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите, только крылья берегите! Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей.

Правила: Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Сделай фигуру»

Цель: учить детей бегать враспынную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

Оборудование: не требуется

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: Один ребёнок выбирается щукой, остальные 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 занять место за кем-нибудь из играющих, и присесть за камешки.

Правила: Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Ловишки»

Цель: развивать увёртливость, ловкость, быстроту.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы Ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалит, считается пойманным.

Правила: после 2-3 пробежек, пойманные подсчитываются. Выбирают нового Ловишку.

«Перелет птиц»

Цель: учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту и ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они - птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» - птицы летят на вышку — скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят.

Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

«Медведи и пчелы»

Цель: учить детей быстро бегать, лазать по гимнастической стенке. Развивать быстроту и ловкость. Закрепить бег, прыжки.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - медведи, остальные - пчелы. На расстоянии 3-5 м. от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8-10 м. на противоположной стороне - луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку - в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2-3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

Игра «Мыши в кладовой»

Цель: учить детей быстро бегать, подлезать, приседать. Развивать быстроту и ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, постеленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40—50 см. Это - кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем - дети.

Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.

Блок 5. Подвижные игры для развития силы

«Лови – толкай»

Цель: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

Необходимое оборудование: резиновые или волейбольные мячи (по количеству пар игроков).

Ход игры (в игре участвует четное число человек). Участники игры разбиваются на пары. В каждой паре игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м, причем один из игроков стоит, а второй присаживается на корточки. Присевший игрок берет мяч и подталкивает его стоящему игроку. Тот должен быстро наклониться, не сгибая при этом ног, и перехватить мяч, после чего, выпрямившись, кинуть мяч напарнику, который, чтобы поймать мяч, должен быстро встать. После условленного количества перекидываний мяча игроки меняются местами. Играть можно до тех пор, пока это не надоест, или до того, пока не выйдет заранее обговоренное время. Побеждает та пара, движения которой были самыми точными, а количество пойманных мячей - наибольшим.

Примечание. Для этой игры можно выбрать ведущего, который будет засекает время и следить за ходом игры. Роль ведущего могут выполнять воспитатель или учитель.

«Колобок»

Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработыванию правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми.

Необходимое оборудование: несколько одинаковых мячей (резиновых или футбольных) по количеству игроков.

Ход игры (в игре одновременно могут принимать участие 8-10 ребят). Участники игры становятся в линию на одной стороне площадки или спортивного зала. У каждого игрока есть «колобок» - мяч. Дети кладут мячи на пол перед собой, а потом хором декламируют слова из сказки.

Я Колобок, Колобок,

Я от дедушки ушел

И от бабушки ушел и т. д.

С последним словом кричалки дети с силой толкают ногой каждый свой мяч, а потом бегут за ним, стараясь первыми поймать свой «колобок». Самый нерасторопный участник выходит из игры, а оставшиеся игроки вновь выстраиваются в линию, и игра продолжается.

Примечание. Чтобы игра состоялась и все игроки получили изначально равные шансы, нужно проследить за тем, чтобы площадка для игр была ровной (или с небольшим уклоном в направлении бега). Кроме того, дети должны стараться толкнуть ногой мяч как можно дальше (это тоже должно

учитываться во время игры). Для наблюдения за ходом игры можно заранее выбрать ведущего (желательно, чтобы это был старший).

«Кто сильнее?»

Цель: развить у детей силу и выносливость.

Ход игры. В игре участвуют две равные команды игроков (оптимальное число игроков каждой команды -7-8 человек). Для начала расчерчивается игровое поле. Оно представляет собой три линии, проведенные на расстоянии 8-10 шагов друг от друга. Длина каждой линии составляет примерно 4,5-5 м. Все линии должны быть равной длины и располагаться на одинаковом расстоянии.

Обе команды выстраиваются на двух крайних линиях лицом друг к другу. Затем они сходятся на средней линии так, чтобы каждый игрок одной команды оказывался между двумя игроками команды противника, после чего все игроки берут друг друга под руки. Таким образом, из игроков выстраивается цепь, причем каждая команда смотрит в противоположную сторону. Игра начинается. Суть ее проста: команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места. Получается, что игроки каждой команды будут тащить всю цепь на «свою» линию, туда, где команда стояла в начале игры, до того как все сошлись посередине поля. И победят в результате те игроки, которые окажутся сильнее.

Примечание. Если в процессе игры цепь рвется, то игроки, повинные в разрыве цепи, выбывают из игры.

«Мышкин дом»

Цель: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции.

Ход игры (в ней должно принимать участие не менее десяти человек). С помощью считалки среди участников игры выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные участники становятся в круг, держась за руки и подняв их вверх. Это мышкин «дом». Поднятые вверх сцепленные руки двух игроков образуют собой «ворота», через которые можно пробежать. Если игроки опустят руки вниз, «ворота» будут считаться запертыми.

Игра начинается: «кошка» начинает бегать за «мышкой». По правилам игры и «кошка», и «мышка» могут как бегать с внешней стороны круга, так и забегать в него. Изюминка игры состоит в том, что игроки, стоящие в кругу, сочувствуют «мышке» и мешают «кошке» поймать ее. Для этого они, опустив руки, могут «запереть ворота» за вбежавшей в «домик» «мышкой» и тем самым не дать «кошке» догнать ее. Кроме того, таким образом они могут запереть и «кошку» в «домике», так что в этой игре «кошке» приходится труднее всех. После того как «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

«Репка»

Цель: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Необходимое оборудование: две шапочки в виде репки (например, бумажные ободки, к которым спереди приклеены вырезанные из цветной бумаги репки), два стула.

Ход игры. Это игра-эстафета, в которой могут принимать участие 14 человек. Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, сообразно сказочному сюжету, тех, кто репку вытягивал. Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки и садятся на стулья с противоположной стороны помещения или площадки лицом к своей команде. Игра начинается. По команде ведущего первые игроки команд («дедки») добегают до стульев, на которых сидят «репки». Обежав стул со «своей репкой», «дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «бабка». Они добегают до репки уже вдвоем, огибают стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растет с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок - «мышка», команда добегают до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» ее («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей.

Примечание. От первых игроков команды - «дедок» - требуется больше выносливости: они не только бегают больше остальных игроков, но и тащат за собой весь «паровозик» из игроков команды. Вот почему «дедками» нужно назначать самых сильных ребят.

«Тянем-потянем»

Цель игры: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

Оборудование: металлический спортивный обруч.

Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от

обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.

«Переправа»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Оборудование: скейтборды, длинные веревки, мел для обозначения линии старта и финиша.

Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первой пройдёт дистанцию. Проигравшая команда получает «выкуп», т.е. специальные задания от выигравшей команды. Выполнив задания можно повторить игру сначала.

«Наездники»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Оборудование: надувные мячи — прыгунки, мел или верёвка для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991
2. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа / Л. И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
5. Бондаренко Т. М. Физкультурно– оздоровительная работа с детьми 3 -4 лет. Воронеж, 2012.
6. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. - М.: Академия, 2000.
7. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. – Николаев: 2003.
8. Литвинова О. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / О. Литвинова. - М.: Учитель, 2007.
9. Казина О. Б. Физическая культура в детском саду / О. Б. Казина. - М.: академия Развития, 2011.
10. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта // Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000.