

Подвижные игры

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме того, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышом.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе.

Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Вот описание некоторых подвижных игр, в которых могут активно участвовать дети от 3 до 6 лет:

«Удочка»: Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перетягивание через линию»: Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.

«Вытолкни из круга»: В круг диаметром 3-4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

«Подними соперника»: Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

«Салки»: Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются вернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы – веселые ребята»: Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадке, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?»: По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8-12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге»: Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву»: На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

«Охотники и утки»: На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команду меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалить всех «уток».

«Бой петухов»: Чертится круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

«Море – суша»: Для этой игры вам понадобится обруч (по одному на ребенка).

Играть можно вдвоем с ребенком и компанией. Обруч кладут на землю.

Договариваются, что внутри обруча водная стихия - море, река, океан и.т.п. Снаружи обруча - суша (берег, луг, пляж и.т.п.) По команде "Море" - дети должны запрыгнуть в обруч. По команде - "Суша!" - дети должны находиться вне обруча.

Вариант: вместо обруча можно просто начертить круг на земле или зимой на снегу.

«Пятнашки на веревочке»: К столбику, к дереву привяжите веревку длиной 3-4 метра. Вокруг столбика начертите круг такого же диаметра. Внутри круга разложите 20 - 30 некрупных предметов - игрушек или камешков. Это сокровища, которые будет охранять сторож. Делать это надо так - сторож одной рукой держится за веревку, привязанную к столбу, а второй рукой пятнает тех, кто пытается забрать сокровища. Тот, кого запятнали, выбывает из игры. Через условленное время смена у сторожа кончается. Подсчитывают, кто сколько сокровищ смог утащить и игра продолжается с новым сторожем.

«Полный поворот»: Чертим на земле круг, диаметр значения не имеет. Круг делим на шесть секторов. Каждый сектор имеет соответствующую цифру. Первый из играющих встает в центре круга, лицом к цифре 1. Подпрыгну, он должен сделать в воздухе поворот на 360 градусов, чтобы приземлиться опять на цифру 1. Если это удастся, он получает 10 очков. А если он приземлится на другую цифру, то получает количество очков, соответствующее цифре.

«Невидимка»: Игроки становятся в круг и передают за спиной друг другу шапку-невидимку (любой головной убор). Вдруг кто-то решает, что его соседу пора стать невидимкой, и неожиданно надевает ему на голову головной убор со словами: "Берегись невидимки!" стоящие в кругу разбегаются кто куда, а невидимка спешит к мячу, который лежит в центре круга. Схватив его, он кричит: "Стоя, ни с места!" Все останавливаются. Теперь невидимка может запятнать кого-нибудь мячом со своего места. Если это удастся, то он бросает шапку и убегает подальше от нее. Остальные в это время стоят. Теперь в игре новый невидимка. Он подбирает мяч и, надев шапку, старается осалить мячом кого-нибудь еще. И так далее. Как только кто-

то промахнется, все снова встают в круг, в центр кладут мяч, и шапка невидимка снова идет по кругу.

«Поймай комара»: К верёвочке длиной 0,5 метра привязывают платочек - "комар". Веревку с комаром можно прикрепить к пруту, а можно держать в руке.

Взрослый держит веревочку так, чтобы "комар" находился на 5-10 см. выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается прихлопнуть комара ладонями.

Вариант: Вместо веревки с платочком можно использовать бубен. Ребёнок, подпрыгивая, стучит ладонью в бубен.

«Флюгера и ветер»: Сначала нужно объяснить детям, что такое флюгер и показать стороны света. Ребенок изображают флюгер - стоит или сидит замерев. Начинает игру взрослый. Он командует: "Ветер дует с востока" - при этом "флюгер" должен повернуться лицом к западу и т.д. При слове "буря" дети кружатся на месте, при слове "штиль" - замирают. Кто ошибся - платит фант.

«Статуи»: В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же он опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч - прощается всё. При четвертой ошибке игрок выходит из игры.

«Воробьи и вороны»: Можно играть вдвоем с ребенком, но лучше компанией. Договоритесь заранее, что будут делать воробьи, а что - вороны. Например, при команде "Воробьи" - дети будут ложиться на пол. А при команде "Вороны" - залезать на скамейку. Теперь можно начинать игру. Взрослый по слогам медленно произносит "Во - ро - ... ны!" Дети должны быстро выполнить движение, которое было задано для ворон. Кто выполнил последним или перепутал - платит фант.

«Три ямки»: В земле или песке выкапывают три ямки на равном расстоянии друг от друга (0,5 м.) Теперь нужно отойти от первой ямки на 2-3 шага и попытаться забросит в ямку камешек или небольшой шарик. Если получилось попасть в ямку, то второй бросок будет уже во вторую ямку, а затем в третью. Но это ещё не всё. Теперь нужно бросать камешки в обратной последовательности - сначала в третью ямку, затем во вторую, и первую.

«Щиплем перья»: Вам понадобятся бельевые прищепки. Несколько детей будут ловцами. Им дают бельевые прищепки, которые они цепляют себе на одежду. Если ловец поймает кого-либо из детей, он прикрепляет ему на одежду прищепку.

Побеждает тот ловец, который первым освободится от своих прищепок.

«Цап-царап»: Для игры нужны стулья для каждого ребёнка и мяч. Дети сидят на стульях в кружок. В центре - водящий с мячом. Водящий бросает мяч одному из детей. Если он при этом кричит "ЦАП", то ловящий мяч должен назвать имя своего соседа слева. Если же при броске прозвучало "ЦАРАП!", нужно назвать имя соседа справа. Кто ошибётся, сменяет ведущего. Когда кому-либо надоест бросать мяч, то можно положить мяч на землю и сказать: "ЦАП-ЦАРАП". Тогда все тотчас должны поменяться местами, а водящий в это время, - быстро занять освободившийся стул.
Совет: Перед началом игры убедитесь, что дети знают, как кого зовут и напомним где "лево" и "право".

«Игра со шляпой»: Дети сидят в кругу. Ведущий включает музыку и дети начинают передавать друг другу дамскую шляпу. Как только ведущий останавливает музыку, тот из детей, у кого в этот момент оказалась шляпа, надевает её на себя и проходит по кругу, изображая благородную даму.

Варианты: Можно взять ковбойскую шляпу и изображать ковбоя; взять военную фуражку и изображать солдата и т.п.

Для детей постарше можно усложнить игру - передавать по кругу несколько шляп. С остановкой музыки все дети, у которых оказались шляпы, показывают свой моно-спектакль.

«Ловись рыбка»: Игроки привязывают к поясу толстую нитку или шнур длиной 1 - 1,5 метра с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача ловцов - как можно больше наловить рыбок - т.е. наступить на волочащуюся по земле палочку и оборвать её.

Побеждает тот, кто больше всех наловит рыбок и сохранит свою.

«Догони мяч»: Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук.

С помощью считалки выбирают водящего:

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука. Что это за штука?

Хвать, хвать!

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить.

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остаётся свободным. Пятому от водящего ребёнку дают большой мяч. Дети дружно произносят: "Раз, два, три - беги!"

На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч.

Игра повторяется с новым ведущим, выбранным с помощью той же считалки.

«Не зевай»: Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчёт от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чьё имя назвали быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо только после одного удара о землю. Кому это не удалось три раза - выбывает из круга.

«Удочка»: Дети стоят по кругу. В центре - водящий, лучше взрослый. В руках у ведущего шнур с привязанным на конце мягким мячом или скакалка длиной 1,5 - 2 метра. Со словами: "Ловись, рыбка большая и маленькая!" ведущий вращает шнур так, чтобы его конец попал под ноги детей. Задача детей состоит в том, чтобы шнур не коснулся их ног. Для этого при приближении к ногам "удочки" нужно подпрыгнуть, чтобы шнур прошёл под ногами. Если ребёнок наступил на шнур, - он считается пойманным.

«Найди мяч»: Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. В центре круга - водящий. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему нужно угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребёнку, он говорит: "Руки!" По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперёд. Тот у кого оказался мяч, или кто уронил мяч, становится водящим.

«Золотые ворота»: Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся за руки так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят считалку, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Считалка:

Тра-та-та, тра-та-та,

Отворяем ворота,
Золотые ворота.
Поспешите все сюда,
Пропускаем раз,
Пропускаем два,
А на третий раз -
Не пропустим вас.

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

«Мышеловка»: Дети становятся в круг, взявшись за руки - это мышеловка. Один или двое детей - мышки. Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

"Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, всё поели!
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас!
Вот захлопнем мышеловку
И поймаем сразу вас!"

Во время произнесения текста "мыши" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".

«Зайчик»: Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга.

А хоровод ходит по кругу, напевая:

Заинька, попляши,
Серенький, поскачи.
Кружком, бочком повернись,
Кружком, бочком повернись!
Есть зайцу, куда выпрыгнуть,
Есть серому куда выскочить!

Задача зайца обмануть бдительность детей и выскочить из круга.

«Троль и молодцы»: Играющих может сколько угодно, но не меньше 3 человек.

Чем больше игроков, тем больше нужно места. Выбирается один троль, ему отводится какое-либо место-"дом" -это может быть стул, дерево, очерченный мелом круг. Подальше от тролля находится "дом" молодцов. Здесь молодцы тихо договариваются, на какую работу к троллю они будут наниматься. Работу они будут показывать только движениями. Делать это они должны одновременно.

А теперь, для ясности, пример игры:

Молодцы договорились быть пильщиками и идут к дому тролля. Подходят и говорят:

- Здравствуй, Троль!
- Здравствуйте, молодцы! Зачем пришли?
- На работу наниматься!
- А что вы умеете делать?

Молодцы отвечают:

- А вот что! - И начинают молча показывать движениями, как пилят дрова.

Если троль догадывается, что ребята показывают, то говорит: "Пильщики мне не нужны!" И с этими словами бежит ловить молодцов. Пойманный становится троллем

и занимает "дом". Бывший тролль становится молодцом. Ну, а если не отгадает с трёх попыток, то молодцы ему "делают нос" и говорят: "Не догадался – без работников остался!" И дают троллю новое задание.

В возрасте 5-6 лет детей нужно постепенно обучать правилам таких спортивных игр как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол. Дети, как правило, с восторгом играют с родителями в эти игры, приобретая определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе.

Составитель: инструктор по физической культуре Шевченко Ю. Б.