**Физическое развитие детей дошкольников в игровой деятельности**

В дошкольном возрасте дети продолжают активно овладевать собственным телом (координируются движения и действия, формируются образ тела и ценностное отношение к нему).

Потребность в движении для человека — одна из самых существенных. Недостаток двигательной активности сказывается на нашем здоровье: физическом и психологическом. Однако всем известный лозунг «В здоровом теле — здоровый дух» почему-то далеко не всегда помнится и используется родителями при воспитании детей.

Современные дети МНОГО знают, МНОГО умеют, но зачастую, несмотря на умение управляться со сложной техникой, владение иностранными языками, широкий спектр познаний во многих областях, физически остаются слабыми, страдают различными заболеваниями.

Это можно объяснить не только недостаточно благополучной экологической обстановкой или генетическим фоном, но и тем, что взрослые уделяют мало внимания такому важному аспекту воспитания и обучения, как развитие физической сферы ребенка.

**Физическое развитие** — это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма [Ноткина, 1999]. Дошкольный период очень важен для физического развития. И родители, и воспитатели должны максимально использовать возможности этого возраста, создавая психологически и физически комфортные условия для гармоничного развития ребенка, чтобы он мог наиболее полно реализовать свой потенциал.

Как правило, взрослые спешат обучить ребенка чтению, письму, счету, развивают внимание, память, мышление, воображение и так мало внимания уделяют развитию выносливости, навыков бега, прыжков, ползания и лазания. А ведь потребность в движении вложена в нас самой природой. Запрещать дошкольнику двигаться (потому что это создает шум и неудобство для нас, взрослых) так же противоестественно и бесполезно, как хранить огонь в бумажном пакете.

В дошкольный период двигательная активность — удовлетворенная потребность организма в движении — является необходимым условием нормального развития ребенка, одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. Двигательная активность обусловливает развитие моторики и физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, настроение.

Благодаря двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Была выявлена зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.

Двигательная активность должна быть адекватна возрасту, индивидуальным возможностям ребенка (которые ни в коем случае нельзя форсировать), времени года (для зимнего периода характерно снижение двигательной активности), поскольку как недостаток, так и избыток ее может отрицательно повлиять на растущий организм ребенка.

Специалисты отмечают, что естественная потребность организма дошкольника в движении — 10—15 тысяч шагов в сутки (три-четыре года — 6 —9 тысяч шагов; четыре-пять лет — 9—12 тысяч шагов; пять-шесть лет — 12—15 тысяч шагов).

У детей четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, они могут стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках; они ловкие и гибкие. Движения становятся эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте полезно научить ребенка ходить на лыжах, кататься на коньках, на двухколесном велосипеде, дать ему возможность заниматься гимнастикой, танцами.

Е. А. Покровский отмечает, что одним из простых, но полезнейших движений является бег; он способствует развитию быстроты, ловкости, грации, выносливости. Автор дает некоторые советы взрослым, как лучше тренировать у ребенка эту способность:

• необходимо научить ребенка при состязании в беге на большие дистанции щадить свои силы, постепенно прибавляя скорость;

• вырабатывать выносливость следует постепенно, начиная с упражнений, занимающих непродолжительное время;

• необходимо одевать ребенка перед бегом в легкую одежду;

• следует научить ребенка тотчас после бега надеть верхнюю одежду и продолжать двигаться некоторое время (ходьба);

• нужно следить, чтобы разгоряченный после бега ребенку избегал сквозняков и не пил холодной воды.

Для развития способности к бегу Е. А. Покровский рекомендует использовать некоторые игры (перегонки, ловишки, салочки и др.). Игры с прыжками, по его мнению, требуют большей ловкости, искусства владеть телом. «Прыганье следует начинать с упражнений в простых прыжках, например, сначала стоя на одном месте или делая небольшие прыжки вниз, вверх и вперед, причем можно лучше всего выучиться подгибать, когда следует, колени при прыжках, держать их вместе сжатыми, затем скорее научиться и более верным, сильным и новым прыжкам». Наиболее распространенными русскими народными играми, упражнениями, развивающими способность к прыжкам, являются: прыганье через веревочку, скакалку, прыганье через ноги, прыганье в кольцо и др.

Для тренировки равновесия Е. А. Покровский рекомендует стоять на одной ноге, стоять на цыпочках, ходить на ходулях, кататься на коньках и на лыжах и др.

Игры с мячом, как и игры с метанием, способствуют общему укреплению тела, ловкости рук, развитию глазомера.

**Специалисты рекомендуют играть с детьми-дошкольниками в подвижные игры**, которые способствуют их психомоторному благополучию, помогают формировать веру в свои силы и желание активно взаимодействовать с окружающим миром.

Предлагаемые игры можно разделить на три группы:

1) коллективные игры, направленные на развитие двигательной активности ребенка;

2) индивидуальные игры, направленные на развитие двигательной активности;

3) игры на развитие мелкой моторики.

Большинство игр окажут положительное влияние на развитие не только физической сферы ребенка, но и на развитие памяти, внимания, мышления, а также помогут создать хорошее настроение у участников.

**Коллективные игры, направленные на развитие двигательной активности ребенка**

**Лев на охоте**

**Возраст.** От трех лет.

**Цель.** Развитие внимания, быстрой реакции.

**Инвентарь.** Тонкая веревка.

**Число участников**. От четырех человек.

**Участие взрослого**. Обязательно.

**Подготовка**. Взрослый выкладывает круг из тонкой веревки в центре комнаты.

**Содержание**. Дети читают считалку и выбирают льва, который заходит в круг. Пока он там, лошадки (остальные дети) мирно пасутся. При сигнале «Охота» лев выпрыгивает из своего убежища и ловит разбегающихся лошадок. Пойманный становится львом.

**Лабиринт**

**Возраст.** От трех лет.

**Цель.** Развитие внимания, координации движений.

**Инвентарь**. Длинный канат или толстая веревка.

**Число участников.** Любое.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Подготовка**. Взрослый рассказывает детям, что такое лабиринт. Показывает разные варианты лабиринтов: рисует на бумаге, на асфальте, на песке и т. д.

**Содержание**. Взрослый раскладывает на полу длинный канат или толстую веревку в виде спирали. Можно нарисовать лабиринт мелом.

Дети ходят по образовавшемуся лабиринту к центру спирали. Можно устроить соревнования по скоростному прохождению лабиринта.

**Солнце — туча — дождь**

**Возраст.**От трех лет.

**Цель.** Развитие внимания, быстроты реакции.

**Инвентарь.**Не требуется.

**Число участников.**Любое.

**Участие взрослого**. Обязательно.

**Содержание**. Ведущий несколько раз повторяет или напевает фразу: «Солнышко нам светит, веселитесь, дети!» Дети бегают и веселятся. После того как ведущий говорит: «Туча черная летит, детям спрятаться велит!», дети должны найти себе укрытие. Если игра проходит в помещении, укрытием может стать стол, стул, дети могут накрыться каким- либо предметом — бумагой, тканью и т. п. На улице можно спрятаться в домик, под навес, встать под дерево и т. п.

Дети спрятались, ведущий говорит: «Дождь по крышам барабанит, кто гуляет — мокрым станет!» и идет проверять, хорошо ли укрылись дети.

Затем ведущий снова говорит: «Солнышко нам светит, веселитесь, дети!» — и игровой цикл повторяется.

**Рекомендации.** В ходе игры можно использовать музыкальное сопровождение.

**Комар**

**Возраст**. От четырех лет.

**Цель.** Развитие умения прыгать, быстроты реакции.

**Число участников.** От двух человек.

**Инвентарь.**Длинный прут, небольшой платочек.

**Участие взрослого.** Обязательно.

**Подготовка**. Взрослый привязывает к пруту платочек.

**Содержание.** Взрослый стоит посреди площадки. В руках у него длинный прут с привязанным на конце платочком — «комаром». Он проводит прутом поверх голов участников. Задача игроков — подпрыгнуть и поймать «комара».

**Поезд**

**Возраст.** От четырех лет.

**Цель**. Закрепление умений соотносить слово с действием, выполнять команды, развитие воображения, навыков работы в группе.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Число участников.** От пяти человек.

**Участие взрослого**. Обязательно.

**Содержание.** Дети выстраиваются друг за другом паровозиком, кладут руки на плечи друг другу. Ведущий начинает игру словами:

Чух, чух, пых-чу,

Пых-чу, вор-чу,

Стоять на месте не хочу!

(Повторяет эти слова несколько раз.)

«Поезд» начинает движение, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее.

*Ведущий продолжает:*

Ко-ле-са-ми Стучу, стучу,

Ко-ле-са-ми Вер-чу, вер-чу,

Садись скорее,

Про-ка-чу!

Чу! Чу!

На слова: «Колесами стучу, стучу» — дети топают ногами, «Колесами верчу, верчу» — делают круговые движения руками, вытянутыми вперед и слегка согнутыми в локтях. На слова: «Чу! Чу!» — «поезд» останавливается.

**Мяч в круге**

**Возраст.**От четырех лет.

**Цель**. Развитие координации движений, ловкости, умения работать в команде.

**Инвентарь**. Мяч.

**Число участников**. От семи человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Подготовка.**Взрослый чертит на земле или обозначает на полу круг диаметром не менее пяти метров.

**Содержание.**Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий стоит в центре и старается выбить ногой из круга большой мяч. Игроки задерживают мяч ногами, не давая ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут передавать друг другу, не сходя со своего места и не прикасаясь к нему руками. Если водящему удается выбить мяч из круга, начинает водить тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя.

**Перебрось шарики**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие внимания, волевой регуляции, координации движений, командного духа.

**Инвентарь**. Надувные шарики по числу участников.

**Число участников**. От четырех человек.

**Участие взрослого**. Обязательно.

**Подготовка.** Дети делятся на две команды. Каждой команде выдается одинаковое количество шариков. Помещение условно делят на две половины.

**Содержание**. Задача каждой команды — забросить как можно больше шариков на половину противника, одновременно выбивая шарики со своей территории. По знаку ведущего игра прекращается, выигрывает та группа игроков, на чьем участке меньше шаров.

**Ловишки с мячом**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель.** Развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, внимания.

**Инвентарь.** Мяч.

**Число участников**. От пяти человек.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Содержание**. Стоя в кругу, дети передают друг другу мяч, рассказывая при этом стихотворение:

Раз, два, три,

Мяч, скорей беги!

Четыре, пять, шесть,

Вот он, вот он здесь!

На каждое слово стихотворения дети передают мяч. Тот, у кого мяч окажется в руках на слове «здесь», становится водящим — выходит на середину круга и говорит: «Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки». После этих слов все дети разбегаются, а водящий бросает мяч в ноги убегающим. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. Игра повторяется с каждым водящим два-три раза, после чего все игроки снова встают в круг и игра продолжается с новым водящим.

**Поймай мяч**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель.** Развитие меткости, скорости реакции, глазомера, умения согласованно действовать в коллективе.

**Инвентарь**. Мяч.

**Число участников**. От пяти человек.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Подготовка.** Все рассчитываются по порядку номеров и образуют круг.

**Содержание**. Первый номер — водящий — встает в середину круга, в руках у него мяч. Подбросив его вверх, водящий называет номер. Игрок под этим номером должен быстро подскочить и поймать мяч в воздухе. Если ему это удается, он возвращается на свое место. Если он не поймает мяч, то становится водящим.

**Лови, бросай, упасть не давай**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель.** Развитие координации движений, быстроты реакции.

**Число участников**. От пяти человек.ма

**Инвентарь**. Мяч.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Содержание**. Дети стоят в кругу, на расстоянии примерно двух метров друг от друга. В руках у одного — мяч. Игрок с мячом говорит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает мяч соседу, тот — следующему. Мяч передается в одну сторону, например вправо. По сигналу водящего направление мяча меняется — мяч перебрасывается влево.

**Рекомендации.** Можно использовать музыкальное сопровождение.

**Бездомный заяц**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель**. Развитие ловкости, быстроты реакции, внимания.

**Число участников.** От четырех человек.

**Инвентарь.** Мел для обозначения домиков.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Подготовка.** Из числа играющих выбираются бездомный заяц и охотник. Остальные чертят себе домики — кружочки, встают в них.

**Содержание.** По сигналу ведущего бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от преследования, забежав в любой кружок. Заяц, в чей домик вбежал бездомный, сам становится бездомным и должен убегать от охотника. Если охотнику удается поймать зайца (запятнать его), они меняются ролями.

**Ткач и челнок**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие ловкости, координации движений, командного духа.

**Число участников**. От десяти человек.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Подготовка**. Выбираются челнок и ткач. Взрослый рассказывает о принципе работы челнока.

**Содержание.** Все дети встают в круг, взявшись за руки и подняв их в виде арки. Челнок начинает сновать, то есть под одну арку вбегать, под другую выбегать. Пропустив челнок на две арки вперед, ткач спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трех кругов ткач поймает челнока, их заменяет следующая пара.

**Рекомендации**. Для усложнения игры можно ввести дополнительные правила: как только ткач или челнок ошибутся, например пропустят какую-нибудь арку, следующая арка опускается и задерживает виновного.

**Светофор**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие быстроты реакции.

**Число участников**. От трех человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Подготовка.**На площадке, на расстоянии примерно 15 метров, взрослый чертит две линии — домики. Выбирается водящий, который занимает позицию между линиями.

**Содержание**. Все участники, кроме водящего, должны расположиться в одном домике. Водящий называет цвет. Все, на ком есть одежда названного цвета, имеют возможность спокойно перейти во второй домик. Остальные должны постараться добежать туда, не дав себя запятнать.

**Гуси, гуси!**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель**. Развитие ловкости, координации движений.

**Число участников.** От десяти человек.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Содержание**. Дети выстраиваются в две цепи друг напротив друга — гуси и хозяева, посреди несколько свободных игроков — волки.

*Ведущий:* «Гуси, гуси!»

*Гуси:* «Га-га-га!»

*Ведущий:* «Есть хотите?»

*Гуси:*«Да-да-да!»

*Ведущий*: «Так летите же домой!»

*Гуси:* «Мы не можем, серый волк под горой не пускает нас домой».

*Ведущий*: «Ну, летите как хотите, только крылья берегите!»

Гуси должны добежать до хозяев, стараясь убежать от волков. Кто пойман, тот становится волком.

**Дельфин и рыба**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель.** Развитие внимания, навыков ориентации в пространстве, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Число участников**. От семи человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Содержание.** Дети стоят в кругу и держатся за руки. Один из детей будет дельфином, а другой — рыбой. Дельфин охотится за рыбой. Дети в кругу защищают рыбу. Если она хочет попасть в круг, участники игры быстро поднимают руки, пропуская рыбу в круг. Когда дельфин пытается поймать рыбу, надо ему помешать, не пропустить в круг.

**Рекомендации.** Для того чтобы игра была веселой и живой, лучше на роль дельфина выбирать маленьких и проворных детей, а рыба может быть медлительной и большой.

**Море волнуется**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель**. Развитие ловкости, внимания.

**Инвентарь**. Стулья, количество которых на один меньше количества участников игры.

**Число участников.** От шести человек.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Содержание.** По числу играющих ставятся стулья в два ряда, чтобы спинки стульев соприкасались друг с другом. Когда все усядутся, водящий произносит: «Море волнуется», все вскакивают и бегают. Когда дети окажутся подальше от стульев, водящий говорит: «Море утихло». Все игроки и водящий стараются занять свободное место. Оставшийся без стула ребенок становится водящим.

**Али-Баба**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель**. Развитие ловкости, силы, смекалки.

**Инвентарь**. Не требуется.

**Число участников**. От десяти человек.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Подготовка.** Игроки делятся на две команды.

**Содержание.** Команды выстраиваются в шеренгу, повернувшись лицом к противнику. Между командами — не меньше пяти метров. Затем происходит диалог:

Первая команда: «Али Баба!»

Вторая команда: «О чем, слуга?»

Первая команда: «Пятого, десятого, такого-то сюда!» (Называют имя того, кто нужен.)

После этого игроки первой команды берутся за руки. Вызванный игрок из второй команды разбегается и старается с первой попытки прорвать в любом месте цепочку первой команды. Если ему это удается, он забирает в свою команду одного из тех, через кого прорвался. Если не удается, он сам переходит в команду противника.

Побеждает команда, собравшая всех или большее количество игроков.

**Собираем лук**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель.**Развитие силы, сплочение группы.

**Инвентарь**. Не нужен.

**Число участников.** От семи человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Содержание**. Игроки встают друг за другом, обхватив впереди стоящего за пояс. Первый в цепочке (это Бабушка) держится за что-нибудь прочное (за опору на игровой площадке, за дерево и т. п). Водящий подходит к Бабушке и спрашивает: «Бабушка, Бабушка, можно я лучка нарву?» Бабушка отвечает: «Рви, голубчик, сколько хочешь!»

После этого водящий идет к крайнему игроку, обхватывает его за пояс и тянет к себе, стараясь разорвать цепочку. Тот, кто отпустит руки, становится водящим, а прежний водящий — Бабушкой.

**Обычные салки или пятнашки**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие координации движения, ловкости.

**Инвентарь**. Не требуется.

**Число участников.** От семи человек.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Подготовка**. Выбирают водящего и условно устанавливают границы площадки.

**Содержание.** Дети находятся на площадке. Водящий становится в середине. По сигналу «Раз, два, три... лови» все играющие разбегаются по площадке, увертываясь от водящего, который старается догнать кого-нибудь и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого запятнали, отходит в сторону. Когда будет запятнано заранее оговоренное число детей (например, пять), выбирается другой водящий.

**Колдунчики или пятнашки-выручалки**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель.** Развитие координации движения, ловкости, навыков взаимопомощи.

**Инвентарь**. Не требуется.

**Число участников.** От пяти человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Содержание.** Сначала выбирают водящего, Колдуна. Игрок, которого запятнал, то есть «заколдовал», Колдун, должен замереть на месте, расставив руки в стороны. Снова вступить в игру он сможет, если до него дотронется «живой», незаколдованный игрок.

**Перебеги дорожку, или перекрестные пятнашки**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие ловкости, координации движения, навыков взаимопомощи.

**Инвентарь**. Не требуется.

**Число участников**. От пяти человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Содержание**. Это пятнашки по обычным правилам, но с одной поправкой. Игрок может избавиться от преследования водящего, если другой игрок пробежит между ним и водящим. Таким образом второй игрок спасает товарища, вызывая огонь на себя, потому что водящий должен теперь погнаться за ним. У ребят появляется возможность выручать друзей и тех, кто младше и слабее.

**Обезьяньи пятнашки**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель.** Развитие ловкости, координации движения, воображения, смекалки.

**Инвентарь**. Не требуется.

**Число участников.** От пяти человек.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Содержание**. Этот вариант пятнашек вносит в обычную игру еще больше веселья. Отличие от обыкновенных пятнашек только одно — водящий должен копировать движения убегающего от него игрока. Например, если тот, кого догоняют, поскачет на одной ноге, водящий должен тоже догонять его на одной ноге, если станет прыгать, как заяц, и водящий должен делать то же самое.

Можно ковылять, как будто болит нога, можно ползти, скакать, как лягушка. Если водящий не успел вовремя перейти на новые движения, то «пятнание» не считается, и убегающему полагается пять секунд, чтобы убежать снова.

Эта игра дает убегающим больше возможностей: может, водящий и бегает быстрее, но зато совсем не умеет ходить на четвереньках!

**Ловишки**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие ловкости, быстроты реакции, координации движения.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Число участников**. От семи человек.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Подготовка.** Взрослый напоминает детям сказку братьев Гримм «Золотой гусь». В ней рассказывается о волшебном гусе, дотронувшись до которого человек уже не мог оторвать руку, а тот, кто пытался ему помочь, намертво приклеивался сам.

**Содержание.** В ловишках таким гусем становится водящий. Он берет за руку того, кого запятнал первым, и они вместе ловят остальных. Каждый новый запятнанный присоединяется к ним. В конце игры все участники бегают, держась за руки, и ловят кого-то одного. Именно этот ловкач и становится новым водящим.

**Лимпопо**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель.** Развитие координации движений, ловкости.

**Инвентарь.** Мел для обозначения границ реки Лимпопо.

**Число участников.** От восьми человек.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Подготовка.** На земле или на полу рисуют полосу шириной полтора-два метра и длиной пять-восемь метров. Это река Лимпопо, в которой водятся большие злые крокодилы.

Участники игры делятся на две группы — пловцов и крокодилов. При этом пловцов должно быть в три-четыре раза больше, чем крокодилов.

**Содержание**. Крокодилы ныряют в реку — встают на полосу, а пловцы располагаются на одном из берегов.

Пловцы должны переплыть (перебежать) на другой берег так, чтобы не быть запятнанным и не попасть на обед к крокодилам.

Слишком долго выжидать благоприятного момента пловцам нельзя, ведь время переправы ограничено (две- три минуты). Тот, кого коснулся крокодил, или не успевший перебежать считается съеденными.

После каждой переправы выбираются новые крокодилы. Чемпионами Лимпопо становятся крокодилы, которые охраняли переправу надежнее других, то есть пропустили меньшее количество пловцов.

**Пятнашки по кругу**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель**. Развитие координации движений, ловкости.

**Инвентарь.**Мел.

**Число участников.** От семи человек.

**Участие взрослого.** Желательно.

**Подготовка.** На земле или на асфальте чертится круг диаметром не менее пяти метров.

**Содержание**. Играющие встают в круг на расстоянии примерно полутора метров друг от друга. По команде ведущего «Вперед!» все начинают бежать по часовой стрелке, причем каждый старается запятнать бегущего впереди и не дать запятнать себя. Те, кого запятнали, впрыгивают в середину круга. Через 10 - 15 секунд ведущий кричит «Стоп!». Все останавливаются.

После небольшой паузы вновь звучит команда «Вперед!» и игра продолжается.

Так повторяется несколько раз до тех пор, пока не останутся двое самых быстрых игроков. Они-то и считаются победителями.

**Волки и медведи**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель**. Развитие самообладания, сообразительности, хорошей реакции, умения действовать в команде.

**Инвентарь.** Мел для начертания стартовой и финишной линий.

**Число участников**. От семи человек.

**Участие взрослого.** Желательно.

**Подготовка**. Все участники игры делятся на две команды. Первая команда — волки, вторая — медведи.

На земле или на асфальте отмечаются четыре линии — две стартовые (засады) и две финишные (дома).

**Содержание**. Звери занимают места на линии старта лицом друг к другу. Ступня одной ноги каждого участника должна быть в нейтральной зоне.

Ведущий (самый старший или просто опытный игрок), никого не предупреждая, выбирает одну из команд и громко говорит:

— Раз, два, три... волки! (Или медведи.)

Игроки названной команды устремляются в погоню. А другие убегают в сторону дома. Тот, кто перешел линию финиша, может чувствовать себя в безопасности — пятнать его уже нельзя. А те, до кого успели запятнать, выбывает из игры. Так заканчивается первый кон. Оставшиеся занимают свои места в засаде, и игра начинается снова.

Игра продолжается до тех пор, пока в командах есть хотя бы по одному игроку. Если долгое время не удается никого запятнать, объявляется ничья.

**Белка на дереве**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель**. Развитие ловкости, смекалки, координации движения.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Число участников.** От четырех человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Подготовка к игре**. Участники заранее оговаривают правила игры: водящему запрещается караулить у домика, а убегающий не должен сидеть в домике больше 20 — 30 секунд.

**Содержание игры**. Убегающий может спрятаться от водящего в домике — месте, где его нельзя пятнать. Домиком считается что-нибудь деревянное — скамейка, бортик песочницы, торчащий из земли корень дерева или просто палочка, которая валяется на земле.

**Горелки**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель.**Развитие быстроты реакции, координации движения, ловкости.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Число участников.** От семи человек.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Подготовка.** Выбирается водящий, тот, кто будет «гореть».

**Содержание**. Все участники становятся парами в затылок друг другу. Водящий стоит впереди колонны. Он три раза повторяет:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Договорив, водящий смотрит на небо, а последняя пара разъединяет руки и бежит, один справа, а другой слева от колонны. Они должны увернуться от водящего и снова сцепить руки.

Когда они поравняются с водящим, он бросается их ловить. Если он пятнает одного из бегущих, то становится с ним в пару, а второй бегущий становится водящим. Если пара сумела соединить руки, водящий остается прежним, и игра продолжается.

**Звуковые пятнашки**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель**. Развитие координации движений, умения подчиняться правилам игры, быстроты реакции.

**Инвентарь**. Колокольчик.

**Число участников.** От семи человек.

**Участие взрослого.** Желательно.

**Содержание**. Все дети сидят в кругу на стульях. Стулья должны стоять как можно плотнее друг к другу. Один из детей встает в центр круга — он водящий. Дети передают друг другу колокольчик (он должен быть со звонким, отчетливым звуком). Задача водящего — дотронуться до ребенка, в руках которого колокольчик. Как только ему это удастся, они меняются местами.

**Рекомендации.** Если в игре принимают участие дети шести-семи лет, водящему можно завязать глаза.

**Том и Джерри**

**Возраст**. От пяти лет.

**Цель.** Развитие скоростных способностей, быстроты реакции, ловкости.

**Число участников**. От трех человек.

**Участие взрослого.** Желательно.

**Подготовка.** Посреди площадки очерчивается линия. На равных расстояниях от нее располагаются домики. Участники определяют, кто из них Том, кто — Джерри.

**Содержание.** Том и Джерри встают спиной друг к другу так, чтобы между ними пролегала средняя линия. По команде «Том» Джерри должен как можно быстрее добежать до своего домика, а Том должен стараться догнать его. И наоборот, по команде «Джерри» убегает Том, а Джерри его догоняет.

**Рекомендации**. Если детей на площадке много, их можно построить парами и назвать не Томом и Джерри, а, скажем, охотниками и утками или зайцами и кроликами.

**Зоря**

**Возраст.**От шести лет.

**Цель**. Развитие ловкости, быстроты реакции.

**Инвентарь**. Жгут из бумаги.

**Число участников**. От семи человек.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Содержание.** Игроки сидят в кругу, заложив руки назад, а один из них — зоря — ходит сзади со жгутом (скрученным платком) и говорит:

Зоря, зоряница,

Красная девица.

По полю ходила,

Ключи обронила.

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые —

За водой пошла.

С последними словами он потихоньку кладет жгут позади кого-либо из играющих, который, заметив это, тут же поднимает жгут и ударяет им своего соседа, приговаривая: «Не засти зорю» (то есть не загораживай, не заслоняй), гонит его с места и гонится за ним по кругу, пока тому не удается сесть опять на прежнее место.

Если играющий не заметит положенного возле него жгута, то зоря вновь обходит круг, сам поднимает жгут и ударяет прозевавшего, приговаривая: «Не прячь, не прячь», и игра начинается снова.

**Удержись**

**Возраст.**От шести лет.

**Цель**. Тренировка равновесия, координации движения, развитие навыка партнерского взаимодействия.

**Инвентарь**. Не требуется.

**Число участников**. От двух человек.

**Участие взрослого.**Не обязательно.

**Содержание.** Двое детей приседают на корточки. Прыгая на носках, каждый из них старается сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие — сесть.

**Рекомендации**. Если в игре участвует много детей, можно устроить между ними соревнование.

**Головомяч**

**Возраст.**От шести лет.

**Цель.** Развитие доверия друг к другу, навыков сотрудничества.

**Инвентарь**. Мячи среднего размера (один мяч на каждую пару игроков).

**Число участников.** От двух человек.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Подготовка.** Дети разбиваются на пары и ложатся на живот так, чтобы голова одного оказалась рядом с головой другого.

**Содержание.**Мяч кладут точно между головами партнеров. Пары должны встать, не уронив при этом мяч. Можно касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Легче всего вставать сначала на колени, а потом на ноги. Затем надо пройтись с мячом по комнате.

**Рекомендации**. Для детей четырех-пяти лет можно упростить правила: в исходном положении можно не лежать, а, например, стоять на корточках или на коленях.

После игры желательно, чтобы дети рассказали, что помогло им выработать эффективную стратегию и выполнить задание.

**Развитие игры.** Можно превратить эту игру в веселое соревнование.

На последующих этапах в игре можно использовать три, четыре, пять и т. д. мячей. В этом случае необходимо не допустить падения хотя бы одного мяча на пол.

Если детям удается удерживать несколько мячей сразу, можно усложнить игру, предложив им такое количество мячей, сколько в кругу игроков.

**Охотники и зайцы**

**Возраст.** От шести лет.

**Цель**. Тренировка пространственной ориентации, глазомера, мелкой моторики, развитие скорости реакции и самоконтроля.

**Инвентарь.** Не нужен.

**Число участников**. От семи человек.

**Участие взрослого.** Желательно.

**Содержание.** Каждый ребенок одновременно является и охотником, и зайцем. Вытянутый вперед указательный палец любой руки — это охотник. А вытянутая за спиной открытая ладонь — это заяц. Охотник старается поймать зайца, то есть коснуться пальцем открытой ладошки другого ребенка. Поймав зайца, надо крикнуть: «Пенг!» Пойманный заяц кричит: «А-у-а!» После этого можно продолжать игру.

**Толкалки**

**Возраст.** От шести лет.

**Цель.** Выработка навыков контроля своих движений, эффективного взаимодействия с партнером.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Число участников.** От двух человек.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Подготовка.** Перед игрой взрослый обговаривает с участниками способы взаимодействия друг с другом, исключающие грубые прикосновения.

**Содержание**. Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу, поднимают руки на высоту плеч и упираются ладонями в ладони своего партнера. По сигналу ведущего они толкают своего напарника, стараясь сдвинуть его с места.

Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

**Рекомендации**. Если ребенка сдвинули с места, ему нужно вернуться в исходное положение. Для того чтобы повысить устойчивость, можно отставить одну ногу. Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**Игры на развитие двигательной активности, в которых дети действуют индивидуально**

**Бульдозеры**

**Возраст.** От трех лет.

**Цель**. Развитие координации движений, укрепление мышц, формирование навыка ползания.

**Инвентарь.** Большие мячи по количеству участников.

**Число участников.** Любое.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Содержание.** Ребенок передвигается на четвереньках в противоположный конец комнаты и головой подталкивает перед собой надувной мяч, не касаясь его руками. Рекомендации. Можно устроить соревнование, в котором выигрывает тот, кто первым дойдет до конца помещения.

**Волшебные платки**

**Возраст.**От трех лет.

**Цель.** Тренировка внимания и наблюдательности, развитие координации, обучение зеркальным движениям.

**Инвентарь.**Легкие разноцветные платки размером примерно 50 х 50 см для каждого участника и ведущего. Игра может сопровождаться спокойной приятной музыкой.

**Число участников**. Любое.

**Участие взрослого.** Обязательно.

**Подготовка.** Взрослый говорит детям: «Это волшебные платки, они умеют разговаривать друг с другом без слов. Мой платок скажет вашим, что надо делать. Давайте попробуем».

**Содержание.** Каждый ребенок держит платок в руке за уголок так же, как и ведущий, но зеркально. Если ведущий держит платок в правой руке, то дети — в левой, и наоборот.

Ведущий медленно, так чтобы дети успевали, поднимает платок вверх, но не слишком высоко, ориентируясь на возможности детей. Сначала движения должны быть очень простыми, затем их можно усложнять, перекладывать платок из руки в руку и т. д.

**Рекомендации**. Впоследствии можно заменить реальные платки на воображаемые. Пусть каждый придумает, какого цвета у него платок.

**Прыгни через ручей**

**Возраст.** От трех лет.

**Цель**. Развитие физической сферы ребенка, умения прыгать в длину, управлять своим телом.

**Инвентарь**. Мел для обозначения границ ручья.

**Число участников**. Любое.

**Участие взрослого.** Желательно.

**Подготовка.** Взрослый чертит две параллельные полосы и объясняет детям, что это ручей. Он глубокий, поэтому переходить его нельзя, а надо перепрыгнуть.

**Содержание**. Дети по очереди прыгают через ручей. Взрослый следит, чтобы они отталкивались от пола обеими ногами.

**Рекомендации**. Игра с детьми трех лет требует обязательного участия взрослого. Со старшими детьми это не обязательно.

**Зоопарк**

**Возраст.**От трех лет.

**Цель**. Развитие воображения и быстроты реакции, выработка навыков передвижения различными способами.

**Число участников.** От двух человек.

**Участие взрослого.** Обязательно.

**Подготовка.** Взрослый обсуждает с детьми, как передвигаются разные животные. Дети по желанию демонстрируют способы передвижения.

**Содержание**. Дети бегают по залу. Взрослый громко называет какое-то животное. Все должны показать, как оно передвигается. Например, при слове «лягушка» дети должны глубоко присесть с упором на руки и скакать по залу, при слове «гусь» — глубоко присесть и двигаться, переваливаясь с ноги на ногу, «обезьянки» — повиснуть на гимнастической стенке и т. д.

**Рекомендации.** Можно использовать музыкальное сопровождение.

**Хлоп! Попался!**

**Возраст.** От трех лет.

**Цель**. Развитие ловкости, быстроты реакции, внимания.

**Инвентарь.** Не требуется.

**Число участников.** Любое.

**Участие взрослого.** Желательно.

**Содержание.** Взрослый выставляет руки ладонями вверх, ребенок накрывает их своими ладонями. Рассказывая веселый стишок и отвлекая внимание малыша, взрослый пытается быстро вытащить свою руку из-под руки ребенка и хлопнуть его по внешней стороне другой руки. Задача ребенка — вовремя отдернуть руку.

**Догони обруч**

**Возраст.**От четырех лет.

**Цель**. Развитие координации движений, умения катить обруч.

**Инвентарь**. Гимнастический обруч.

**Число участников.** Любое.

**Участие взрослого.**Желательно.

**Подготовка.** Взрослый учит ребенка катить обруч.

**Содержание.** Взрослый толкает обруч и просит ребенка догнать обруч, пока он катится. Бежать за обручем можно только после команды: «Догоняй».

**Рекомендации**. Можно устроить состязание среди детей — кто быстрее докатит свой обруч до намеченной цели. Не удержавший обруч считается проигравшим.

**Пауки и мухи**

**Возраст.** От четырех лет.

**Цель**. Развитие навыков равновесия, быстроты реакции.

**Число участников.** От двух человек.

**Участие взрослого.** Обязательно.

**Подготовка**. В одном из углов площадки очерчивается круг. Там живет паук (водящий). Все остальные — мухи.

**Содержание.** По сигналу ведущего мухи разлетаются по комнате, жужжат, размахивают руками, имитируя полет. Через некоторое время ведущий командует: «Паук». Мухи должны застыть на одной ноге.

Паук может ловить только тех мух, которые не удержали равновесие и опустили вторую ногу на пол.

**Рекомендации**. Паук выходит не более чем на 10 — 20 секунд, так как детям тяжело сохранять равновесие длительное время.

**Зайчики и черепахи**

**Возраст участников.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие навыков передвижения различными способами.

**Инвентарь**. Веревка.

**Число участников**. Любое.

**Участие взрослого.**Обязательно.

**Подготовка.** Ведущий натягивает веревку на высоте около 30 см от пола.

**Содержание**. Черепахи, ползая на четвереньках (одновременно передвигая правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу), должны проползти под веревкой, не коснувшись ее. Участник, задевший веревку, считается пойманным в капкан.

**Рекомендации.** Можно натянуть не одну, а много веревок. Также можно уменьшить расстояние от пола до веревок.

Если детей много, их можно разделить на черепах, проползающих под веревками, и зайчиков, перепрыгивающих через веревки двумя ногами.

Чтобы ускорить движение детей, можно выбрать крокодила, ползающего на животе и ловящего и черепах, и зайчиков.

**Рубка дров**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель.** Переключение на активную деятельность после долгой сидячей работы.

**Инвентарь**. Не требуется.

**Число участников.** Любое.

**Участие взрослого**. Обязательно.

**Содержание**. Ведущий спрашивает: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг было свободное место. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его, можно даже вскрикнуть: "Ха!"».

**Рекомендации**. Дети могут разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**Восточный носильщик**

**Возраст.** От пяти лет.

**Цель.** Развитие координации движений, равновесия.

**Инвентарь**. Пластмассовый поднос, книга, кубик.

**Число участников**. Любое.

**Участие взрослого.** Не обязательно.

**Подготовка.** Взрослый беседует с детьми о том, как на Востоке переносят грузы на голове.

**Содержание**. Ребенок выпрямляется. Взрослый кладет ему на голову легкий пластмассовый поднос, книгу или кубик. Ребенок с этим грузом должен прибыть в пункт назначения: на пароход, в гости и др. Взрослый наблюдает, чтобы мышцы ребенка были не слишком напряжены.

**Рекомендации.** После игры рекомендуется выполнить расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.

**Прилив — отлив**

**Возраст.**От пяти лет.

**Цель.** Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Инвентарь. Стульчики.

**Число участников.** Любое.

**Участие взрослого**. Желательно.

**Подготовка.** Дети садятся на стулья.

**Содержание.** Ведущий говорит детям: «Представьте себе, что мы сидим у берега моря на камнях. Скоро начнется прилив. Уровень воды будет подниматься, мы с вами должны следить за тем, чтобы наши ноги не намокли». Когда ведущий говорит «Вода прибывает», дети постепенно поднимают ноги в горизонтальное положение.

Через некоторое время ведущий говорит «Вода отступает», дети опускают ноги.

**Ветер в лесу**

**Возраст.**От шести лет.

**Цель.** Развитие внимания, гибкости, навыков ориентирования в пространстве.

**Число участников.** От двух человек.

**Участие взрослого**. Обязательно.

**Содержание.**

*Первый этап*. Дети строятся в одну линию. Взрослый встает спиной к ним. Он поднимает руки вверх (дети повторяют движение) — это ветви деревьев. Взрослый произносит: «Сильный ветер к нам идет. Не сломает, а согнет». После этого он наклоняется, как будто сгибаясь от ветра. Дети наклоняются тоже.

*Второй этап*. Взрослый стоит лицом к детям. Руки у всех подняты вверх. Взрослый снова произносит: «Сильный ветер к нам идет. Не сломает, а согнет». При этом он наклоняется вперед или прогибается назад. Дети должны понять, откуда дует ветер, и выполнить движение. Например, если взрослый, стоя лицом к детям, наклоняется вперед, то они должны, наоборот, прогнуться назад.

**Рекомендации.**Для детей, уже освоивших второй этап, можно усложнить игру: дети встают в круг, ведущий, стоя в центре круга, показывает движения, быстро при этом меняя положение в пространстве. Дети должны ориентироваться только на то, в какую сторону дует ветер, не обращая внимания на повороты ведущего и не копируя движения друг.

**Флюгеры**

**Возраст**. От шести лет.

**Цель**. Развитие точности и координации движений, умения ориентироваться на местности, внимания и быстроты реакции.

**Число участников**. Любое.

**Участие взрослого**. Обязательно.

**Подготовка.** Взрослый рассказывает о сторонах света и показывает их направление.

**Содержание**. Взрослый называет сторону света, а дети (флюгеры) должны повернуть голову (вытянуть руки) в соответствующем направлении. Если звучит команда «буря», все участники кружатся на месте.

**Мастера мяча**

**Возраст.**От шести лет.

**Цель**. Развитие ловкости, меткости, координации движений.

**Инвентарь**. Мяч для каждого участника.

**Число участников.** Любое.

**Участие взрослого**. Не обязательно.

**Подготовка.** Ведущий раздает детям мячи и показывает, какие задания надо будет выполнять.

**Содержание**. Дети выполняют задания в соответствии с указанием ведущего — ориентируясь на количество хлопков, включение определенного музыкального фрагмента, словесную команду и т. д.

1. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч, не допустив его падения.

2. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги по-турецки, и поймать мяч.

3. Сильно ударить мяч перед собой о пол, повернуться крутом и поймать мяч.

**Рекомендации**. Игра может усложняться и упрощаться, в зависимости от возможностей участников. Можно за каждое удачно выполненное задание присваивать балл. В этом случае игра приобретет не только обучающий, но и соревновательный характер.