

**Консультация для  
воспитателей  
на тему: «Организация  
подвижных игр на прогулке  
как средство укрепления  
физического здоровья детей»**

**Подготовила:  
инструктор по физкультуре  
МДОУ детский сад №140  
Никольская Ю.Н.**

План:

1. Освещение актуальности вопроса.
2. Методика проведения подвижных игр на свежем воздухе.
3. Классификация подвижных игр.
4. Содержание подвижных игр и игровых упражнений.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе ДОУ, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра и весьма существенное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

Подвижная игра с правилами - это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка раннего возраста, и поэтому рассматриваются советскими педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры: дидактические, ролевые, строительные, игры с песком, подвижные. Но среди многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие вовлекаются в активные двигательные действия. Передовые русские учёные П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский уделяли много внимания изучению подвижных игр, учитывая важную роль в развитии физических сил ребёнка. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «лови», «беги», «стой», и др.

В раннем детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, лазание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но и являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.

Для младших дошкольников подвижная игра является жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные. В процессе игр создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе. С помощью взрослого он овладевает новыми, более сложными движениями (*быстро бежит, преодолевает препятствия...*).

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребёнка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению костно-мышечной и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций и органов.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивление организма к различным заболеваниям. При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его учащается, лицо розовеет, настроение становится бодрым.

Разнообразие игр по содержанию и организации детей, позволяет подбирать их с учётом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а так же в соответствии с поставленными воспитателем задачами. Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них.

Должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью. После спокойных занятий (*художественное творчество, коммуникация, познание*), как правило, проводятся игры большой подвижности. После физической культуры, музыки - спокойные игры и средней подвижности.

Для малышей, исключительно, большое значение имеет дозировка нагрузки, так как они быстро устают и могут потерять интерес к играм. Так в конце прогулки, перед возвращением в группу, желательно провести подвижные игры со всей группой, а через некоторое время небольшими подгруппами или организовать индивидуальную работу. Внимательно наблюдая за играми детей, воспитатель видит, кому нужна помощь, и, если в этом есть необходимость, переключает ребёнка, чтобы обеспечить сочетание подвижных и спокойных игр.

Для полноценной игры на прогулке важно, чтобы одежда (*особенно в зимнее время*) позволяла детям свободно двигаться и соответствовала погоде.

## ***Методика проведения подвижных игр***

\*При проведении подвижной игры нужно выбирать площадку с травяным или земляным покрытием, а не с асфальтовым. На площадке недопустимо наличие стеклянных или колющих предметов, крупных камней, неровных поверхностей и т.п.

Важно обозначить территорию, на которой проводится игра. Это позволит взрослому хорошо видеть ребят, а детям ориентироваться в пространстве.

\* При первом ознакомлении с речевым материалом игры взрослый четко произносит слова текста. При необходимости проводится предварительная работа (зависит от содержания конкретной игры).

\* Во время игры взрослый произносит текст ритмично вместе с детьми, задавая необходимый ритм для выполнения тех движений, которые помимо бега в них включены.

\*Необходимо грамотно подойти к выбору водящего:

- назначение взрослым (воспитатель должен объяснить свой выбор);
- использование считалок;
- использование доступных детям приемов (например, «Волшебная стрелочка», «Бегущий мяч», и т.п.).

Несмотря на желание большинства детей исполнять роль ведущего в игре, есть дети, которые этого не хотят, даже когда их выбрали. Не стоит заставлять ребенка, следует выяснить причину отказа и постараться ее устранить, а роль ведущего порекомендовать другому ребенку.

Иногда роль эту роль может выполнять взрослый, а некоторым детям может быть необходима помощь взрослого, и тогда водит пара: ребенок и взрослый.

\*Для большей привлекательности предлагаемых подвижных игр можно использовать маски животных.

\* Перед проведением игры с ловлей и увертыванием взрослый напоминает детям правила безопасности:

1. Действия «Ловишки» заключаются в легком касании рукой убегающего (нельзя толкать, хватать за одежду, захватывать в объятия).
2. В процессе игры убегающим ребятам следует смотреть не только на того, кто ловит, но также быть внимательным по отношению ко всем участникам во избежание столкновения.
3. При использовании предметов в игре указывать как с ними обращаться (палку отложить, на обручи не наступать и т.д.).

\* Взрослый обязан следить за внешними признаками утомления детей, что является необходимым условием проведения подвижных игр. Следует помнить, что при небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления. Отрицательно сказывается на состоянии ребенка чрезмерное утомление – переутомление, оно видно по внешним признакам (вспомнить: покраснение лица, выражение лица, потливость, дыхание, движения, самочувствие). Необходимо либо вывести из игры этого ребенка, либо прекратить игру. В качестве перехода к спокойному состоянию необходимо использовать ходьбу.

\*Важным моментом при организации подвижных игр является знание индивидуальных особенностей играющих. Поведение детей в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Взрослому следует особо обращать внимание на детей даже с небольшими отклонениями со стороны сердечно – сосудистой и дыхательных систем. Следует отслеживать детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ), минимальными мозговыми дисфункциями (ММД). Зачастую в процессе игр с бегом и увертыванием эти дети перевозбуждаются, это выражается следующими признаками: беспорядочные перебежки, а не убежание от ловишки; столкновение с другими играющими; падения; желание поваляться на полу, поползать. При выявлении таких признаков можно временно вывести ребенка из игры и дать ему возможность успокоиться, переключив на другое задание (например, упражнения с мячом, или посмотреть за соблюдением правил игры).

В процессе игр с бегом и увертыванием многие дети бурно выражают свои эмоции криком и визгом. С одной стороны, это неплохое средство высвобождения накопившейся внутренней энергии, так как взрослые часто не позволяют ребятам громко говорить, шуметь. С другой стороны, в группе детей могут найтись дети, которые болезненно реагируют на высокие звуки. Следует беречь нервную систему таких детей и устанавливать комфортную среду для всего детского коллектива.

\*При проведении игр на открытом воздухе в холодную погоду важно ограничивать проявление эмоций в виде крика и визга. При пониженной температуре воздуха перед игрой следует обратить внимание детей на носовое дыхание, особенно это необходимо, если в группе есть дети ЧБД, с астмой и ослабленной бронхо – легочной системой. Необходимо следить и за носовым дыханием (нос должен быть очищен от слизи).

\*В настоящее время многие девочки носят туфли на каблучках. Во избежание травм голеностопного сустава педагоги при планировании подвижных игр с бегом должны обращать внимание на обувь детей.

**Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете.** При выборе и планировании подвижных игр педагог дошкольного учреждения учитывает:

- возраст и индивидуальные особенности детей своей группы,
- доступность речевого материала и восприятия используемого образа.

Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с детьми: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.

- соответствие содержания игр тематическому и календарному плану,
- разновидность видов движений, которые используются в играх.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство игрой.

**Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.** Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать

встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А.Аркина, В.В.Гориневского, Н.А. Метлова, А.В.Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е. А. Тимофеевой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении.

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Знакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию. Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без них). При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое

развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей. Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требование к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П. Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного



потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

**Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.** Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

## ***Классификация подвижных игр***

Подвижные игры классифицируются по возрасту, степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метанием, прыжками и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр: сюжетные и несюжетные игры с правилами (перебежки, ловишки, соревнования, эстафеты; игры с предметами (кегли, мячи, обручи и др).

Разные авторы так же предлагают ***разнообразные классификации подвижных игр***, так как они разнообразны по своему содержанию и организации.

Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; в других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения; в третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

### **Виды классификаций**

1). Подвижные игры можно разделить на две большие группы:

- **подвижные игры с правилами** (эти игры различны по содержанию, организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные, бессюжетные игры, игры – забавы).
- **Спортивные игры** (хоккей, футбол и др.); игры – соревнования.

2). Игры, в организации которых требуется какое-либо **оборудование или инвентарь**; без использования атрибутов.

3). **Народные подвижные игры:**

- Русские, разных народов.
- Подвижные, символические, хороводные, домашние.
- Девические, детские, мужицкие.

4). По интенсивности участия игроков наиболее приемлема для организации в режиме дня:

- игры малой подвижности, их можно проводить как в помещении, так и на участке;
- игры средней подвижности, их так же можно проводить в помещении и на участке;
- интенсивные по двигательной активности игры – такие игры проводятся только на свежем воздухе, на специально подготовленной площадке (во избежание детского травматизма) .

### **Содержание подвижных игр и игровых упражнений**

Перед началом игры внимание детей можно заинтересовать **закличками:**

Кто будет играть в интересную игру

А в какую - не скажу,

Отгадайте сами – котики с усами!

Раз, два, три, четыре, пять-

Начинаем мы играть,

Пять минут кончается

Игра начинается!

Почти во всех играх нужен главный участник игры – водящий. Чтобы выбрать того, кто будет водить, можно использовать несколько приемов:

1. По назначению взрослого.
2. По выбору группы детей.
3. «Волшебная стрелочка».
4. «Считалка».
5. «Палочка – выбиралочка».
6. Путем перехвата обруча с меткой.
7. Путем передачи предмета друг другу с остановкой по сигналу.

И другие приемы.

Некоторые игры предполагают деление на команды. Для этого можно:

1. Выбрать капитанов, а дети встают к капитанам по желанию.
2. По половому признаку.
3. Расчет в шеренге на 1-2.
4. Использование русского народного способа – сговорки.

В играх где все играющие делятся на две партии (группы, команды), вначале выбирают вожака (матку) для каждой партии, а затем уже

определяют состав команд. Разделить всех игроков поровну, так, чтобы никому не было обидно, помогают сговорки.

Играющие образуют пары, отходят в сторону и сговариваются между собой, кому какое название взять. Это могут быть названия зверей, птицы, игрушки, растения и т.д. Разрешается применять шуточные названия: цапы-цапы и топы-топы; дедушка Пыхто и бабушка Никто и т.п. сговорившись, пары подходят поочередно к тому или другому матке и спрашивают:

Матка, матка! Чего тебе надо?

Пирог с грибами или козла с рогами?

Из ведра ерша или из корзины ежа?

Выбирая названия, матка выбирает себе игроков. Сговорки бывают разные.

### **Выбирай:**

Сахару кусочек

Или красненький платочек?

Ландыш душистый

Или одуванчик пушистый?

Колокольчик голубой

Или желтый зверобой?

Белую березу

Или красную розу?

Гороху мешок

Или масла горшок?

Медведя лохматого

Или козла рогатого?

Зеленую лягушку

Или хлеба краюшку?

Из речки ерша

Или из лесу ежа?

Пары могут придумывать любые пары слов. (Хитрая лиса или Марья краса. Сено косить или дрова рубить. Серая утка – деревянная дудка. Синий туман – желтый тюльпан.)

### ***Игры интенсивные по подвижности***

**Задачи:** обучение детей основным видам движения (*ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля*) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности и воображения, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Белки, желуди, орехи», «Салки», «Горелки», «Чай – чай», «Пятнашки», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «3-ий лишний», «Разрывные цепи», «Перетяни за черту», «Мишки топтыжки и лисички сестрички», ...

Варианты «Пустое место»: «Пустое место», «Заря – зарница», «Уголки», «Мышки», «Бездомный заяц», «Белки, желуди, орехи», ...

С бегом на выбывание: «Не зевай, поднимай», «Стульчики», ...

С выполнением заданий: «День и ночь», «Не останься на земле», ...

С сюжетом: «Лохматый пес», «Хитрая лиса», «Гуси Лебеди», «Мороз», «Пилоты», «Космонавты», «Птички и кошка», «Кот и мыши», «Кот – котофей», «Мишка», «У медведя во бору», «Карусель», «Лошадки», «Усатый сом», «Водяной», «Козленок», «Зоопарк», «Хвост дракона», «Возьми платочек», «Салют», «Волшебные елочки», «Паук», «Кот и воробьи», «Мы веселые ребята», «Краски», ...

С использованием оборудования:

Мяч – «Вышибалы», «Белки – собачки», «Охотники и утки», «Под обстрелом», ...

Палка – «Лапта», «Городки», «Пекарь», «Падающая палка», ...

Платок – «Жмурки», «Буренка», «Возьми платочек» ...

Любые предметы – «Лапша», «Воробушки - воришки», ...

Канат – «Перетягивание каната», ...

Ленты – «Карусель», «Ловишки с ленточками», ...

Спортивные игры: бадминтон, волейбол, баскетбол, эстафеты, хоккей, футбол, прыжки через скакалку, обруч, бильярд, гольф, боулинг, дартс, ...

### ***Игры средней подвижности***

Интенсивность этих игр незначительна, как правило основной вид движений в этих играх – ходьба.

Это такие игры, как: «Ау», «Угадай, чей голосок», «Ровным кругом», «У дядюшки Трифона», «Ваня, Ваня не зевай, и за мной повторяй», «Море волнуется», «Миша, Миша не спеши, что нам делать покажи», «Я знаю пять имен девочек», «Веселый бубен», «Ручеек», «Золотые ворота», «Змейка», «Догонялки (ежики, кот – собака – волк с мячом)», «Яша» и др.

## ***Игры малой подвижности***

Основными задачами игр и игровых упражнений малой подвижности являются:

- снижение физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- снятие общего утомления, моторной напряженности;
- развитие гибкости, координации движений;
- развитие внимания, памяти, слухового восприятия, наблюдательности, сообразительности, быстроты реакции, ориентировки в пространстве;
- повышение интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе. Эти игры не требуют большого пространства, они доступны в любую погоду и любое время года, проводятся со всеми детьми группы одновременно на дневной, вечерней прогулке, в физкультурных минутках и паузах, в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Это такие игры, как: «Съедобное – несъедобное», «Летает – не летает», «Нос, пол, потолок», «Красный, желтый, зеленый», «Колечко», «Кто сказал мяу?», «Назови ...(с мячом)» овощи, фрукты, животных, посуду, инструменты,..., «Кто вышел?», «Во что одет?», «Небо, солнце, ветер», «Зеркало», «Поле чудес», «Угольки», «Лабиринт» и др.

Игры с прыжками: Зайцы и волк, Лиса в курятнике, Зайка серый умывается, Воробьи и кошка (*Попрыгунчики-воробушки*), Хороводная игра «Воробей».

Игры с ползанием и лазаньем: Пастух и стадо, Перелет птиц, Змейка, Лиса и куры...

Игры с бросанием, катанием и ловлей: Щука, Охотники, Колобок, Подбрось-поймай, Сбей булаву, Мяч через сетку, Школа мяча, Кегли, Кольцеброс, Защита укрепления, И\у «День и ночь»...

Игры на ориентировку в пространстве: Найти, где спрятано, Найди и промолчи, Кто ушел? Хитрые мыши, Иголка и нитка...

Игры – эстафеты: пингвины, перемени предмет, эстафета с обручами.

Спортивные упражнения: Быстрые упряжки, Быстрые санки (*«Гонки санок»*)

## **Игры с бегом**

**Мороз.** Выбирается Мороз. Дети идут кругом и поют:

Дед Мороз! Дед Мороз!  
У тебя красный нос.  
Вместе с нами погуляй,  
Не морозь, а догоняй!

Дети разбегаются в разные стороны. Мороз бежит за ними и старается дотронуться до кого-нибудь рукой. Тот, до кого дотронулся Мороз, считается замороженным. Он должен остановиться и развести руки в стороны. Остальные участники игры могут его разморозить, дотронувшись рукой до плеча. Игра проводится несколько раз. После каждых 3-5 пойманных выбирается новый Мороз. Выигрывает Мороз, который сумел заморозить больше детей.

**Пилоты.** Дети разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками, - это аэродромы. По сигналу воспитателя «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (*наклоняются*), заводят моторы (*кружат руками перед грудью*), расправляют крылья (*разводит руки в стороны*) и летят (*быстро разбегаются в разных направлениях по площадке*). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку!». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (*дети на бегу строятся в звенья*) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4 - 5 раз.

Указания. В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов поменять флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.

**Космонавты.** Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.

**Цветные автомобили.** Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (*кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета*). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (*а можно два или все три*) - дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4-6 раз.

Указания. У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его - все автомобили по этому сигналу должны остановиться.

**Птички и кошка.** На земле обозначается круг (*диаметром 56 м*). В центр становится выбранный воспитателем ребенок - это кошка. Остальные дети находятся за кругом - они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Кошка осторожно ловит птичек (*не хватает их, а лишь слегка прикасается*). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще одну кошку. Кот и мыши. Коту (*водящему*) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

- Кот, кот, на чем спишь?
- На мосту.
- Чего пьешь?
- Квас.
- Тогда лови скорее нас!

И все разбегаются. Задача кота - поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка - котом. И все начинается сначала.

**Найди себе пару.** Воспитатель раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу - удару в бубен, хлопку - дети разбегаются по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу - несколькими ударами в бубен, хлопкам, словам «Найди себе пару» - дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами:

Петя, Петя, не зевай.  
Быстро пару выбирай.

Затем по сигналу дети снова разбегаются по площадке. Игра повторяется.

Указания. В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в игру включается воспитатель. У воспитателя должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары.

**Лошадки.** Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие - конюхов. (*У конюхов в руках возжи.*) На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошади. На другой стороне площадки обозначается место для конюхов; площадка - это луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (*Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию воспитателя.*)

Запряженные, лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. По словам воспитателя «Приехали, распрягайте лошадей!» конюхи останавливают, распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу «Конюхи, запрягайте лошадей!» каждый конюх ловит свою лошадь, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза, после чего воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

Указания. В игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т. п. Если какую-нибудь из лошадей конюх долго не может поймать, воспитатель и другие конюхи помогают ему.

**Бездомный заяц.** Играющие, кроме двух водящих, становятся в обручи, расположенные по кругу (*или в разных местах площадки*). Это – «дома». Один из водящих - «волк», другой - «бездомный заяц». Заяц, спасаясь от преследования, забегает в любой «дом». Игрок, к которому забежал бездомный заяц, лишается места и сам становится бездомным зайцем. Если волк запятнает зайца, они меняются ролями.

**Усатый сом.** На земле чертят линию - это «берег», с одной стороны суша, с другой стороны вода. Считалкой выбирают водящего - это Сом. Сом стоит в воде на расстоянии 6-7 метров от «берега». Все остальные играющие стоят там же, но на расстоянии 3, 5-5 метров, лицом к «берегу», и произносят слова:

«Под камнями сом не спит, Он усами шевелит,  
Рыбки, рыбки не зевайте, Все на берег выплывайте».

После этих слов Рыбки убегают от Сомы, а он пытается их осалить. Сом не должен выходить за линию «берега». Рыбки могут отдыхать несколько секунд на берегу. Пойманные в «воде» Рыбки выходят из игры. Игра повторяется.

**Водяной.** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий «водяной» становится в центре круга, закрывает глаза и вытягивает одну руку вперед. Это указатель. Играющие идут по кругу и хором громко произносят:

«Водяной - Водяной, что сидишь ты под водой?  
Выйди на минуточку - поиграем чуточку: раз, два, три - гори!»

После слова «гори!» Водяной открывает глаза и старается осалить кого-нибудь из убегающих играющих. Осаливать можно только в пределах ограниченного круга.

Варианты:



1) Водящий с закрытыми глазами должен прикоснуться к играющему, на кого показал рукой. При этом играющие стоят на месте. Пойманный становится «Водяным».

2) После 3-4 раз повторений выбирается новый «Водяной»

**Козленок.** Перед началом игры выбирается «козленок», который становится в середину круга, образованного остальными ребятами. Ребята берутся за руки и начинают ходьбу по кругу, произнося текст:

Выходи, козленок мой,

пободаемся с тобой. *(дети идут по кругу, «козленок» идет противоположно)*

«Ме-ме-ме, - звучит ответ, - а у вас и рожек нет». *(«козленок» останавливается, отвечает, показывает рожки)*

Выходи, козленок мой, *(дети сужают круг, подходя к «козленку»)*

Поиграем мы с тобой. *(Отходят от него)*

«Ме-ме-ме, играть люблю, вот возьму и догоню» *(Дети останавливаются, «козленок», ответив, догоняет детей).*

Дети, которых осалил «козленок», выбывают из игры.

Указания. Они могут наблюдать за игрой в указанном месте, а могут организовать спокойную игру – поиграть в ладошки, передавать мяч.

**Хвост дракона.** Игроки выстраиваются в колонну, крепко держась за талию друг друга. Таким образом, получается «дракон» - с головой и хвостом. Задача первого игрока – «головой» - поймать последнего *(«хвост дракона»)*, а задача последнего – увернуться и не дать себя поймать.

**Возьми платочек.** Дети выстраиваются в колонну парами на одной из сторон площадки. Один ребенок – водящий - уходит на противоположную сторону площадки, встает лицом к детям. Он держит в вытянутой руке платочек и говорит:

«Кто успеет добежать и платочек забрать.

Раз, два, три – беги!»

После этих слов дети, стоящие последними в колонне, расцепляют руки и бегут вдоль детей каждый со своей стороны за платочком. Кто быстрее возьмет платочек, тот становится водящим. Новая пара становится впереди колонны. Игра продолжается.

**Салют.** Для игры нужна большая корзина, со 150 – 200 пластмассовыми мячами двух – трех цветов и 2 – 3 корзины поменьше для сбора мячей.

Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети двух – трех команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают, какого цвета мячи будет собирать каждая команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

## Список использованной литературы

1. *Абранян, Л.А.* Игра дошкольника / *Л.А. Абранян.* – М.: 2000. – 176 с.
2. *Борисова М. М.* Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 -7 лет: Сборник игр и упражнений. – М. : МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 48 с.
3. *Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М.* Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. – М., 2002. – 320 с.
4. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. *С.О.Филипповой.* – СПб. – 2005. – 416 с.
5. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников./*Э.Я.Степаненкова.* – М.: 2001. – 168с.
6. *Степаненкова Э.Я.* Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников./ *Э.Я. Степаненкова* // Дошкольное воспитание. – 1995.– № 12. – с.23–25.
7. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений/ под ред. *С.О.Филипповой.* – М., 2007.– 224 с.
8. *Шебеко В.Н.* Физическое воспитание дошкольников / *В.Н. Шебеко.* – М.:2000. – 176 с.
9. *Шмони́на В.* Творческие подвижные игры / *В. Шмони́на* // Дошкольное воспитание. –1991.– № 8. – с.23–27.

Материалы методического объединения инструкторов по физической культуре Заволжского района «Фестиваль русских народных подвижных игр».