***Игра как фактор формирования Здорового Образа жизни.***

***«Ни что так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».*** ***(Аристотель)***

**ВВЕДЕНИЕ.**

Здоровый образ жизни - [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на  [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья, он как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

 Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Анализируя тенденции, проявившееся в подростковой среде – ухудшение общего физического состояния, распространение наркомании, токсикомании, курения, рост преступности, озлобленности, жестокости к окружающим, я обозначила основной круг проблем, решение которых возможно на занятиях физической культурой и спортом.

Элементы здорового образа жизни :

-Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.

- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

- Отказ от [курения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [наркотиков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) и употребления [алкоголя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8).

-[Здоровое питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5): умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

- Движения: физически активная жизнь, включая занятия физкультурой и спортом с учётом возрастных и физиологических особенностей.

- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Одной из основных проблем человечества XXI века ученые называют гиподинамию, исследователи утверждают, что физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации». Поэтому проблема борьбы с гиподинамией актуальна не только для ученых, врачей и психологов, но и для школьных учителей физической культуры. Так как для современного школьника характерно снижение интереса к урокам физической культуры. Постоянной работой учителя физкультуры является создание и поддержание радостного настроения у школьников на уроках. Наполняя жизнь школьников радостными переживаниями, учитель расширяет возможность управлять педагогическим процессом. Урок физической культуры становится радостным для школьников, когда они двигаются, а не сидят, замерзая на скамейках, когда они видят улыбку учителя, его шутку, видят результат своей работы. Радостную обстановку на уроке не надо специально и натужно придумывать. Ее не внедришь насильно школьнику. Чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к урокам физической культуры, необходимо, чтобы радостные переживания на уроках возникали у школьников неоднократно. Сам урок таит в себе много потенциальных возможностей для этого. Имеется ряд факторов, повышающих эмоциональность урока и вызывающих радость у школьников: эстетика зала, эстетика поведения, принятого на уроке, сам учитель, светящийся радостью и заряжающий ею учащихся, использование игрового и соревновательного метода, музыкальное сопровождение на уроке.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Игра – спутник ребенка, и она отвечает законам, заложенным в них самой природой, – неуемной потребности в движении. Главные достоинства игры – естественность, доступность, эмоциональность, привлекательность для учащихся с различным уровнем физической подготовки, низкий уровень травмоопасности, комплексное воздействие на все стороны развития личности, способствуют положительной мотивации учащихся к урокам физической культуры. Различный спектр игр , с которыми ученики познакомятся на уроках физической культуры, могут перенести во двор, где сейчас дети разного возраста скучают, не зная чем заняться. Это даст возможность учащимся отвлечься от компьютера и телевизора, провести в движении время, свободное от занятий. Игра - это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность, она издавна служила средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброта, благородство, взаимовыручка, самопожертвование ради других. Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно. При проведении игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и зрителей. Если на уроке решается задача **развития силы**, то в его программу очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также упражнения с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег, прыжки с посильным для учащихся грузом. Сюда же следует отнести метания различных предметов на дальность. Для **развития быстроты** следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы и включающие физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. Для **развития ловкости** применяют игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров по команде, определенной физической сноровки. Для **развития выносливости** надо использовать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

 Актуальность проблемы, ее практическая значимость обусловили выбор объекта и предмета исследования.

 Предмет исследования – учебный процесс на уроках физической культуры.

В соответствии с выше изложенным были определены цели:

1. Изучить состояние проблемы в теории и на практике;
2. Выявить роль и значение игры в учебном процессе;
3. Определить, в какой мере реализуется формирование игровых технологий на уроках физического воспитания;
4. Формировать основы здорового образа жизни;

Все это и обусловило актуальностью темы исследования.

Цель проекта: экспериментально доказать необходимость применения игры как средства развития уровня физической подготовленности младших школьников на уроках физической культуры.

Для решения поставленной цели  были определены следующие задачи:

Определить уровень физической подготовленности младших школьников.

Определить уровень знаний учащихся о здоровом образе жизни.

1. Выявить возможности игровых технологий как средства развития уровня физической подготовленности младших школьников.
2. Экспериментальным путем проверить эффективность использования игровых технологий как средства развития уровня физической подготовленности младших школьников.

Для реализации данного проекта мною было проведено исследование на базе МАОУ «СОШ №1»

 В исследовании приняло участие 43 человек из 2 класса. Ученики были разделены на контрольную группу и экспериментальную .

**Продукт проекта:** разработка системы рекомендаций для учителей физической культуры по эффективной организации игровых технологий, в целях сохранения здоровья учащихся, повышения уровня физической подготовленности .

**Сроки реализации:** 1 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы работы | Направление деятельности | Содержание работы |
| 1 этап | Определить начальный уровень развития физической подготовленности школьников  | Знакомство с результатами медицинских осмотров школьников. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д |
| 2 этап  | Применение подвижных игр во всех частях урока –разной интенсивности и направленности. | 1 активизация психических процессов за счет стимуляции двигательной деятельности;2 повышение уровня развития и коррекция физических способностей школьников на основе диагностики; 3 создание благоприятной атмосферы на уроке; 4 повышение мотивации школьников к учебе.  |
| 3 этап  | Анализ эффективности использования игровых технологий. | 1. Проанализировать анкеты учащихся.3. Разработка рекомендации по эффективному использованию игровых технологий.4. Оценить эффективность использования игровой технологии в экспериментальной группе. |
|  |

В экспериментальной группе мы использовали во всех частях урока подвижные игры разной интенсивности и направленности: в подготовительной части урока – в качестве разминки, в основной части – для решения образовательных задач и развития физических качеств, в заключительной – для восстановления организма. А контрольная группа детей занималась по традиционной схеме урока физической культуры.Апробировано 20 разнообразных подвижных игр (Приложение), реко­мендованных в литературе для работы с детьми данного воз­раста из которых 15 все дети назвали самыми любимыми («Воробушки и кот», «Сиамские близнецы», и другие).Главными критериями при отборе игр были: эмоциональность, доступность, простота движений, полезность с точки зрения компенсации и коррекции движений, воз­можность реализации межпредметных связей, а также соб­ственное отношение детей к каждой игре.В результате проведённого исследования и статистической обработки полученных результатов тестирования нами выявлены определённые закономерности, как в контрольной группе в процессе естественного развития, так и в экспериментальной группе в процессе целенаправленного воздействия на развитие физической подготовленности школьников с использованием игровых технологий. Уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, в начале исследования, в среднем был низкий, как в контрольной, так и в экспериментальной группе по всем контрольным упражнениям. После использования игровых технологий на уроках, в экспериментальной группе прирост уровня физического развития увеличился значительно по сравнению с контрольной группой по всем показателям.Результаты тестирования уровня развития физической подготовленности детей, до и после эксперимента были обработаны и средние значения представлены в таблице 2 и на графиках 1,2 (Приложение).В результате опытно-экспериментальной работы мы установили, что игровая деятельность на уроке является эффективным средством развития познавательных интересов школьников и их физического развития.После проведения серий уроков с использованием игровых технологий, повысился общий уровень развития учащихся. Это подтверждается активным участием в спортивных соревнованиях по пионерболу и спортивным эстафетам и занятие призовых мест учащимися. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что игры, задания по физической культуре могут доставлять детям удовольствие, служить средством разумного отдыха, содействовать развитию физических способностей, силы и быстроты, выносливости, содействовать формированию физических качеств и навыков. Необходимо только умело подбирать средства физического воспитания и задания, чтобы они вызывали интерес у школьников, а стимулировать интерес к занятиям физической культурой и спортом.  |

III. Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Они является проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры,  посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием, а также умеют самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Таблица 1

Анкета для выявления у учащихся уровня знаний о ЗОЖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов  |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Нужно заниматься спортом | 21 |
|  |  | 2 | Нужно закаляться | 3 |
|  |  | 3 | Есть фрукты, овощи | 8 |
|  |  | 4 | Нужно не болеть | 3 |
|  |  | 5 | Быть здоровым | 8 |
| 2 | Что ты знаешь о здоровье? | 1 | Мое здоровье: отличное | 20 |
|  |  | 2 | Не очень хорошее: часто болит голова | 8 |
|  |  | 3 | Удовлетворительное | 15 |
| 3 | Перечисли болезни | 1 | Ничего не беспокоит | 20 |
|  |  | 2 | Постоянно болею | 8 |
|  |  | 3 | Простуда | 15 |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? | 1 | Пропусков нет | 28 |
|  |  | 2 | Пропуски каждый месяц | 8 |
|  |  | 3 | Пропуски каждую неделю | 7 |
| 5 | Делаешь ли ты зарядку? | 1 | Нет | 18 |
|  |  | 2 | Да | 16 |
|  |  | 3 | Иногда | 9 |
| 6 | Как ты занимаешься на уроках физкультуры? | 1 | С полной отдачей | 28 |
|  |  | 2 | Лишь бы не ругали | 5 |
|  |  | 3 | Без желания | 10 |
| 7 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Очень устаю | 24 |
|  |  | 2 | Всегда | 4 |
|  |  | 3 | Иногда | 6 |
|  |  | 4 | Не очень устаю | 9 |

Таким образом, из результатов анкеты мы сделали вывод, что у учащихся 2 класса высокий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Средние показатели уровня физической подготовленности школьников до и после эксперимента.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Количествоучащихся |  «Метание т/мяча на дальность» |  «Прыжок в длину с места» |  «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа » |
| В начале эксперимента | В конце эксперимента | В начале эксперимента | В конце эксперимента | В начале эксперимента | В конце эксперимента |
| КГ | 25 | 20 | 24 | 121 | 125,5 | 4 | 5 |
| ЭГ | 24 | 24 | 33 | 122 | 134 | 4 | 9 |

График 1

**Анализ результатов тестирования в КГ в начале и конце эксперимента**

\

График 2

**Анализ результатов тестирования в ЭГ в начале и конце эксперимента**

В результате проведения констатирующего эксперимента на первом этапе в контрольном и экспериментальном классе, мы выявили недостаточное физическое развитие учащихся и низкие показатели физических качеств. По завершению третьего этапа констатирующего эксперимента мы обнаружили положительные изменения в обеих группах, но прирост результатов значительно выше оказался в экспериментальной группе. Такую разницу в приросте результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной мы объясняется тем, что использование подвижных игр, способствуют улучшению дифференциации мышечных усилий и развития всех физических качеств у детей младшего школьного возраста. В то время как, в контрольной группы без специально выбранных физических средств, этот процесс развития протекает более длительное время.

Проведение системы подвижных игр способствовало тому, что у детей повысилась сила и скорость двигательных действий, изменился уровень общей выносливости, гибкости и координационных способностей в лучшую сторону.

Наше исследование показало, что уровень физической подготовки детей младшего школьного возраста стал более высоким, а это дает предпосылки к эффективному использованию средств и методов физической культуры для целенаправленного воздействия на организм детей в целом.

Таблица 4

**Классификация подвижных игр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Классификационные признаки | Название игр |
| 2. | По преобладающему виду действий и движений | Подвижные игры с ходьбой и бегом | «Зоопарк», «Рычи, лев, рычи», «Лохматый пес», «Узнай друга», «Кот и воробушки», «Дотронься до …», «Стоп, хоп, раз», «Собери слово», «Зайцы», «Дракон», «Казаки- разбойники», «Невод», «Гуси-гуси», «Быстро шагай». |
| Подвижные игры с прыжками | «Стоп, хоп, раз», «Зайцы», «Кто быстрее», «Зоопарк», «Одноножки». |
| Подвижные игры с метанием | «Зайцы», «Бросай-ка». |
| Подвижные игры с ползанием, лазанием, подлезанием | «Одноножки», «Дунем раз», «Паучки». |
| Подвижные игры с ловлей, передачей и перекатыванием мяча | «Кто быстрее». |
| Подвижные игры с различными предмерами | «Дунем раз...», «Быстро шагай», «Разноцветные буквы», «Цветной бой». |
| 3. | По преимущественному развитию физических качеств | Координационные способности | «Зоопарк», «Бо­жья коровка», «Лохматый пес», «Кот и воробушки», «Болото», «Невод», «Гуси-гуси», «Бусы», «Казаки- разбойники», «Зайцы»,  |
| Скоростные качества | «Казаки- разбойники», «Стоп, хоп, раз», «Зайцы», «Кто быстрее». |
| Скоростно-силовые и силовые качества | «Бусы», «Сиамские близне­цы», «Казаки-разбойники», «Зайцы», «Болото», «Кто быстрее». |
| 4. | По форме организации и проведения подвижных игр | Подвижные игры с водящим | «Гуси-гуси», «Лох­матый пес», «Невод». |
| Подвижные игры в парах, тройках | «Сиамские близнецы», «Одноножки». |
| Командные подвижные игры | «Паучки», «Кто быстрее». |
| 5. | Взаимосвязь подвижных игр с речевой деятельностью | Закрепление представлений об изображении букв ал­фавита | «Разноцветные буквы и цифры». |
| Составление слов из букв | «Собери слово», «Зоопарк», «Рычи, лев, рычи». |
| Составление слов на определенную первую букв | «Говорящий мяч». |
| Составление словосочетаний, простых предложений | «Болото». |
| 6. | По преимущественной активизации психических процессов | Подвижные игры, направленные на развитие внимания | «Гуси-гуси», «Разноцветные буквы», «Лохматый пес», «Невод», «Стоп, хоп, раз», «Дотронься до...», «Казаки-разбойники», «Зоопарк». |
| Подвижные игры, направленные на развитие памяти | «Зоопарк», «Уз­най друга», «Сиамские близнецы», «Лохматый пес», «Кто быстрее». |
| Подвижные игры, активизирующие мыслительные процессы | «Дотронься до...», «Воробушки и кот», «Гуси-гуси». |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Таблица 5

**Содержание подвижных игр, игровых заданий, эстафет используемых в эксперименте**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название игры | Содержание | Коррекционно-развивающая направленность |
| 1. | *«Божья коровка»**Инвентарь:* мягкая игрушка  | Дети становятся в круг лицом к центру. Водящий отворачивается, а они прячут кому-нибудь за спину под майку «божью коров­ку» (мягкую игрушку) и поднимают вверх руки. Водящий ищет игрушку, передвигаясь от одного к другому. А дети хлопают над головой в ладоши и жужжат, ориентируя громкостью поиск водящего. *Вариант усложнения:* приближение водящего к спрятанной игрушке дети регулируют громкостью проговариваемого хором речитатива: «1, 2, 3, 4, 5 коровка спряталась опять 6, 7, 8, 9,10 мы найдем ее все вместе» | Развитие статического равновесия, ориенти­ровка в пространстве, активизация речи, за­крепление навыка по­рядкового счета, способность различать звуки по громкости, формирование осанки. |
| 2. | «Узнай друга»*Инвентарь:* повязка на глаза.  | Все играющие становятся в круг. Водящий с повязкой на глазах в центре. Де­ти по очереди называют имя водящего, а он, узнав голос, называет имя друга. Каждый игрок высту­пает в роли водящего. *Варианты усложнения:* - не узнав голос друга, водящий идет на звук и путем ощупывания пытается его узнать; - чтобы усложнить задачу водящему, дети могут сесть на пол, встать на возвышение. | Развитие внимания, слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышле­ния, развитие мелкой моторики. |
| 3. | «Быстро шагай»*Инвентарь:* мешочек с песком (резиновое кольцо, плоская мягкая игрушка). | Играющие выстраиваются в шеренгу на одной из сторон площадки. На противоположной стороне - водящий стоит спиной к играю­щим. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быст­ро шагай, смотри, не зевай, стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно ближе подойти к нему. По команде «Стоп!» они должны мгновенно остановиться и «замереть» на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. Победитель становится водящим. *Варианты усложнения:* - все играющие кладут на голову предмет (мяг­кую игрушку, мешочек с песком) и следят, чтобы во время передвижения он не упал; - все играющие, кроме водящего, закрывают глаза. | Развитие быстроты ре­акции и движений, ус­тойчивость вестибулярного аппарата, равновесие, формирование и самоконтроль осанки, воспитание дисципли­ны и подчинения еди­ным правилам. Ориен­тировка в пространстве без зрительного контроля, воспроизведение заданной позы (осанки) и прямолинейного перемещения в заданную точку, быстрота пере­ключения. |
| 4. | «Дунем раз...»*Инвентарь:* мячи для настольного тенниса по ко­личеству участников. | Дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время остальные игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докати­ли до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются ккоманде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает коман­да, первой закончившая эстафету. *Вариант усложнения:*- теннисный шарик нужно прокатить между ори­ентирами (кеглями, набивными мячами) | Развитие дыхательной мускулатуры, активи­зация выдоха, расши­рение словаря и рит­мичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в задан­ном направлении, ко­ординация движений и дыхания. |
| 5. | «Дотронься до...»*Инвентарь:* объектом игры являются любые реальные предметы, объективно существующие в поле зрения детей. | Дети свободно располагаются на игровой площадке. Ведущий громко произно­сит: «Дотронься до... синего!» Все дети мгновенно должны сориентироваться в поиске синего цвета (одежда игроков, оборудование, стены и т.п.). Де­ти отыскивают синий цвет и дотрагиваются до предмета, оставаясь на месте. Следующие задания самые разнообразные: основные цвета, размеры, формы.*Вариант усложнения:* - включаются двойные определения: «Дотронься до... круглого красного!» (мяч, воздушный шарик), желтого деревянного (гимнастическая стенка, скамейка, паркет), холодного белого (стены, бата­реи) и т.п. | Развитие центрального и периферического зрения, наблюдатель­ности, быстроты зрительно моторной реак­ции, сообразительно­сти, распределения и концентрации внима­ния, активного мышле­ния, закрепления представлений об основных цветах, форме, величи­не предметов. |
| 6. | «Лохматый пес» | В определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (ру­ки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), краду­чись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:«Вот сидит лохматый пес;В лапы свой, уткнувши нос,Тихо, мирно он сидит,Не то дремлет, не то спит.Подойдем к нему, разбудимИ посмотрим: что же будет?» С последними словами дети вплотную подходят к «псу», хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом».*Варианты усложнения:*- при большой группе играющих может быть увеличено количество «псов»;- вместо ходьбы на носочках могут быть использованы другие упражнения. | Развитие быстроты ре­акции, внимания, ко­ординации элементарных движений, ловкость, активизация речевой дея­тельности, ритмич­ность движений, за­данная речитативом, развитие скоростных качеств, акцентирован­ное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия. |
| 7. | «Одноножки»*Инвентарь:* ленты двух цветов. | Дети делятся на пары. У каждой пары на левом плече завязаны ленточки одно­го цвета. Дети в парах становятся один за другим, сзади стоящий кладет левую руку на плечо партнера, а правой рукой захватывает голеностопный сустав пра­вой ноги, согнутой в колене, впереди стоящего партнера. По команде: «Одноножки, вперед!» - пары прыгают на левой ноге. По команде: «Многоножки, вперед!» - все играющие встают на чет­вереньки и быстро «расползаются» по игровой площадке, избегая столкновения. После команды: «Одноножки, вперед!» - все встают и бегом отыскивают пару с одинаковой ленточкой на плече и, взяв ее за стопу, скачут и т.д. *Варианты усложнения:*- задание выполняется втроем;- сигналом для смены заданий являются не команды, а действия ведущего: пока ведущий стоитна одной ноге, все выполняют роль «одноножек», если садится роль «многоножек»;- после одного из заданий ведущий меняет на двух игроках ленточки. | Координация движений различных звеньев тела, ориентация в пространстве, согласо­ванность действий с партнером, дифференцировка усилий и амплитуды в совместных действиях, быстрота и точность переключе­ния на другие двига­тельные действия, внимание, активизация периферического зре­ния при следящих движениях, устойчивость к вестибулярным раздражениям. |
| 8. | «Дракон» | Играющие становятся в ли­нию, держась за руки. Первый - «голова дракона», последний - «хвост дракона». Цель «головы дракона» - поймать свой «хвост», все остальные игроки - шипящее тело «дракона», защищающее «хвост». «Голова» выполняет различные передвижения, стараясь коснуться «хвоста», «хвост» увертывается, прикрываясь «телом». Как только «голова» поймала «хвост», все «тело» рассыпает­ся на части и падает на пол для отдыха. Когда «голова» хлопнет в ладоши, «дракон» восстанав­ливает все части своего тела и игра продолжается с новыми «головой» и «хвостом».*Вариант усложнения:**-* на пути «дракона» ставятся преграды, которые он должен преодолевать. | Развитие фантазии воображения, согласованности и координации своих движений сдвижением партнеров в соответствии с целевой установкой, ловкости и выбора целесообразных коллективных движений, телесной ловкости, активизация дыхания и учащение сердцебиений, эмоциональное напряжение во время игры, психоэмоциональное и физическое расслабление во время отдыха. |
| 9. | «Сиамские близнецы»*Инвентарь:* цветные ленты, поролоновые кубы. | Дети делятся на пары, встают плечом к плечу, обнимают одной рукой друг друга за пояс, «внутренние» ноги ставят вплотную одну к другой и обвязывают их выше коленей цветной лентой. Теперь они «сиамские близнецы». Игра проводится в виде эстафеты. В каждой команде от двух и более пар «сиамских близнецов». По коман­де первые пары каждой команды в позе «сиамских близнецов» добегают до ориентира (стойка, стена, дерево), касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.*Варианты усложнения:* - добежав до ориентира, «сиамские близнецы» строят дом из поролоновых кубов того же цвета, что и их ленточка;- добежав до ориентира, «сиамские близнецы» устанавливают там кегли, вторая пара их забира­ет, третья снова устанавливает и т.д. | Развитие ловкости, со­гласованности дейст­вий с партнером при ограниченных двига­тельных возможностях, дифференцировка уси­лий при перемещении, быстроты реакции, точности движений мелкой моторики, вос­питание ответственно­сти, дисциплины, доверия к партнеру. |
| 10. | «Стоп, хоп, раз». | Дети бегут колонной (по поляне, пляжу, залу, по тропинке парка). По сигналу «Стоп» - останавливаются, «Хоп» - подпрыгива­ют вверх, «Раз» - поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый вни­мательный. | Развитие координации движений, быстроты реакции и переключения, укрепление мышц ног, сердечнососудистой и дыхательной систем, разви­тие слухового внима­ния, памяти, общей выносливости. |
| 11. | «Бросай-ка».*Инвентарь: 2* одинаковых набора поролоновых фигур разного цвета, размера и формы. | Дети делятся на 2 равные коман­ды и располагаются вдоль противоположных сторон игровой площадки. Каждая команда имеет одинако­вые наборы поролоновых фигур. По сигналу: «Бро­сай-ка» каждая команда как можно быстрее начина­ет перекидывать фигуры на противоположную сто­рону. По сигналу: «Замри» - дети останавливаются и замирают в разных позах. Затем хором подсчиты­вают количество фигур в каждой команде. Выигры­вает та, на чьей стороне фигур меньше. *Варианты усложнения:*- по сигналу: «Бросай-ка, зеленые» перебрасывают­ся только зеленые фигуры любого размера и формы;- по сигналу: «Бросай-ка, квадратные» перебрасываются фигуры любого цвета и размера, но обязательно квадратные;- по сигналу: «Бросай-ка, любые фигуры, кроме желтых» перебрасываются любые фигуры, кроме желтых. | Развитие координации движений в метании на точность произвольным способом, закрепление представлений о величине, форме, цвете предметов и количест­венном счете, дифференцировка усилий при метании предметов разного веса и размера, активизация внимания, памяти, реализация знаний в конкретной деятельности. |
| 12. | «Разноцветные буквы»*Инвентарь:* наборы карточек с буквами алфавита разных цветов: красного, синего, зеленого и др.  | Перевернутые карточки вразбивку раскладывают­ся по игровой площадке. Играют 2 команды. По сигналу в течение 1 мин одна команда отыскивает карточ­ки с красными буквами, другая - с синими. По окончании минуты обе команды вслух подсчитывают количество собранных букв одного цвета и выполняют соответствующее количество прыж­ков на скакалке (приседаний, ударов мячом об пол, прыжков на одной или двух ногах). *Варианты усложнения:*- из собранных букв составить как можно больше слов;- вместо букв могут быть цифры, геометрические фигуры, вырезанные из картона (квадраты, круги,треугольники, овалы, ромбы ратного циста и раз­мера) | Закрепление элемен­тарных грамматиче­ских и математических знаний (букв, цифр, названий геометриче­ских фигур, понятий количества, цвета, раз­мера); развитие внимания, мышления, навы­ков совместных кол­лективных действий, координация и точность движений. |
| 13. | «Цветной бой»*Инвентарь:* набор легких, но больших по объему различных по форме поролоновых фигур: кубы, прямоугольники, полусферы, цилиндры и т.п. | Игровая площадка разделена пополам (линией, начерченной мелом, веревкой или сеткой, натянутой на высоте 1м). На одной стороне вдоль площадки находятся цветные «пу­шечные ядра». По сигналу первая команда пере­брасывает их на другую половину площадки, ста­дясь попасть в игроков второй команды, которые увертываются от ударов. Подсчитывается количество попаданий. Когда все «пушечные ядра» ока­зываются на другой стороне, в «бой» вступает вторая команда. Побеждает команда, сделавшая больше точных попаданий.*Вариант усложнения:* *-* метание осуществляется дифференцированно: только зелеными фигурами, только кубами, любыми, кроме красных. | Укрепление мышц рук и плечевого пояса, раз­витие скоростно-силовых качеств, умение дифференцировать усилия при метании предметов, разных по объему, развитие ловкости, антиципация (предуга­дывание) траектории полета предмета, защитная реакция избегания попадания, сни­жение эмоционального напряжения, быстрота переключения и реак­ции выбора. |
| 14. | «Паучки»*Инвентарь:* вертикальные стенды с крючками, карточки с петлями и изображением цифр.  | Игра проводится в форме эста­феты. В каждой команде по 3 человека Ведущий задает всем общую задачу: «Сколько будет, если к 1 прибавить 3?» Как только команды решили задачу, первый игрок от каждой команды отправляет­ся к стенду в позе «паучка» - в упоре присев, руки сзади, передвигаясь ногами вперед. У стенда «пауч­ки» встают, вывешивают цифру с нужным ответом и тем же способом возвращаются к команде. К по­лученной сумме (4) прибавляют еще 3, считают, и второй «паучок» отправляется с ответом к стенду. То же - третий. Выигрывает команда, которая дала верный ответ и первой закончила эстафету.  *Варианты усложнения:*- счетные операции, включающие вычитание. Например, из «20» каждый участник вычитает «5». Выигрывает команда, у которой быстрее всех в ответе окажется «0»;- ответы на математические задачи могут быть выражены количеством движений: 4 приседания, 7 наклонов, 10 прыжков и т.д. | Развитие способности соразмерять усилия, согласовывать последовательность движе­ний рук, ног, тулови­ща, сохранять прямолинейность перемеще­ния, пространственную ориентацию; закрепле­ние навыков совмест­ных действий в реше­нии элементарных ма­тематических задач, воспитание ответст­венности, дисциплины |
| 15. | «Гуси-гуси» | На одной стороне игровой пло­щадки очерчивается загон для гусей. Недалеко от него находится логово волка (обруч). На противопо­ложной стороне игровой площадки стоит пастух, вся остальная территория - луг. Двое игроков на­значаются на роли пастуха и волка. Остальные дети изображают гусей, которые ходят с гордой осанкой, вытянув шеи, взмахивают крыльями и шипят. Меж­ду пастухом и гусями происходит диалог:Гуси, гуси?Га, га, га.Есть хотите?Да, да, да!Хлеба с маслом?Нет, нет, нет!Так летите же домой!Нет, нет, нет.Серый волк под горой.Не пускает нас домой.Так летите, как хотите, только крыльяберегите.Гуси, расправив крылья, летят через луг, а волк, выбежав из логова, ловит их.*Вариант усложнения:*- пойманные гуси становятся помощниками волка и хором считают, сколько он поймал. | Формирование осанки; развитие координации движений; развитие связной устной речи; активиза­ция внимания, памяти; развитие ловкости; развитие быстроты двигатель­ной реакции; звуковая и двигательная имита­ция, воображение, перевоплощение. |
| 16. | «Болото»*Инвентарь:* коврики или куски картона (30x30 см). | Играют две команды. Каждая команда делится пополам и располагается на противоположных сторонах игровой площадки. Меж­ду ними - «болото». Первые два участника обеих команд получают по две «кочки» (коврики), с помощью которых они должны перейти «болото», не замочив ноги. Достигнув берега, первые участ­ники передают свои «кочки» партнерам по коман­де, и те начинают переход через «болото». Побе­ждает команда, первой закончившая встречную эстафету. | Развитие динамическо­го равновесия, коорди­нации движений, ориентировки в простран­стве и точности движений, способности соизмерять усилия и пе­ремещать внешние объекты («кочки») на необходимое расстоя­ние. |
| 17. | «Зайцы»*Инвентарь:* корзины с тряпичными морковками. | Дети делятся на команды. Первые игроки каждой команды прыгают «зайчиками» на двух ногах по начерченной линии до корзины с морковками. Каждый берет по одной морковке и возвращается бегом по начерченной линии. Остальные игроки делают то же самое. Побеждает команда, закончившая первой. *Варианты усложнения:*- прыжки на одной ноге; взятую морковку тут же бросить в обруч; если не попал, подобрать ее и с ней возвратиться к команде;- прыжки по ориентирам: бросить в обруч две морковки, из разложенных цифр выбрать обозначающее число попаданий и с ней вернуться к ко­манде. | Развитие умения дифференцировать усилия в прыжках и метаниях, быстроты реакции, запоминания последовательности движений, способности воспроизводить прямолинейные движения, сохранять равновесие при вестибулярных раздражениях. |
| 18. | «Невод» | Выбираются двое «рыбаков», остальные - «рыбки». Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок, окружая их свободными руками.Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам, увеличивая «невод». Ловля продолжается до тех пор, пока не останутся две не пойманные рыбки, которые объявляются победителями и в следую­щей игре становятся рыбаками. *Вариант усложнения:**-* рыбки дразнят рыбаков, произнося хором: «Рыбачок, рыбачок, ты поймай нас на крючок». | Развитие быстроты ре­акции на движущийся объект, быстроты перемещения, распределение внимания при движении, согласованность совместных действий, устойчивость вестибулярного аппа­рата, равновесие, акти­визация речевой дея­тельности, совмещен­ной с движением. |
| 19. | «Кто быстрее»*Инвентарь:* набивные мячи, гимнастические пал­ки, ленты разного цвета. | Игра проводится в форме эстафеты. Дети делятся на команды. Первые игроки по ориентиру (начерченной линии) перекатывают набивной мяч до конца игровой площадки, где выбирают ленту определенного цвета и с ней бе­гом возвращаются к своей команде, перепрыгивая через гимнастические палки, разложенные на по­лу. Вторые игроки делают все то же, но в обрат­ном порядке. Побеждает команда, первой закон­чившая эстафету.*Вариант усложнения:*- перекат мяча не по прямой, а между стойками. Выбрав ленту, завязать ее на своей ноге бантиком, перепрыгивать через набивные мячи (или кегли). | Развитие пространственно-временной ориентации, координации движений, дифференцировки пространственных и силовых характеристик движения, быстроты реакции, силы мышц рук и ног, развитие точности, мелкой мото­рики пальцев. |
| 20. | «Казаки - разбойники»*Инвентарь:* отличительные повязки на лоб (ленты). | Играющие делятся на две равные команды: «казаков» и «разбойников». По сигналу «разбойники» разбегаются в разные стороны игровой площадки, а «казаки» их догоняют, стараясь осалить. Осаленный игрок застывает на месте, руки в стороны. Но его может выручить игрок той же команды, хлопнув по руке; тогда «разбойник» считается свободным и снова убегает от «казаков». Когда все «разбойники» осалены, назначается короткий отдых. Все спокойно ходят по площадке, выполняя, дыхательные упражне­ния или ложатся на спину, раскинув руки и согнув в коленях ноги. После отдыха команды меняются ро­лями и игра продолжается.*Вариант усложнения:*- «разбойники» находятся внутри очерченной площадки, а «казаки» снаружи. Перебрасывая мяч друг другу, «кашки» стараются осалить им «раз­бойников». Осаленные игроки выбывают из игры. Когда «выбиты» нес «разбойники», следует отдых, после которого игроки меняются ролями. | Развитие выносливо­сти, дыхательной и сердечнососудистой систем, координации движений, способности изменять скорость перемещения, активизация зрительного анализатора, дифференцировка уси­лий и развитие мелкой моторики, быстроты реакции на движущийся объект, способность к волевому напряже­нию при утомлении. |