Автор: инструктор

по физической культуре

Рыжкова Е.Н.

**Содержание**

1.  Введение

2.  Комплексы игр

3. Список литературы

**Подвижные игры для развития**

**Здорового Образа Жизни у дошкольников.**

**Введение**

В последние годы резко возросло внимание к проблемам здоровья и формирования здорового образа жизни у детей. Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Известно, что 40% заболеваний взрослых были заложены в детском возрасте. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребёнка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни ребенка – дошкольника и является главным средством воспитания. Среди всех многообразий игр следует особо выделить подвижные игры, в которые все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижении определенной условной цели. Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни. В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение, формируются социальные качества. Все это дает основание ребенку сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению начальных форм самооценки и самоконтроля ребёнка, что имеет огромное значение и для учебной деятельности (будущей и настоящей), и для полноценной жизни в коллективе. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Наличие правил и требование их соблюдения, частая сменяемость водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми. Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым. От действий взаимной помощи зависит достижение общего успеха. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Подвижная игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других.

**Картотека игр**

**Птички в гнездышках (бег)**

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

**Описание:** дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

**Указания:** для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки

**Мыши и кот (бег)**

**Цель:** приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

**Описание:** дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот – воспитатель. Кот засыпает

(закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места – норки. Пойманных мышек кот уводит к себе. После кот еще раз проходит по комнате и снова засыпает.

**Проползи – не задень (подлезание)**

**Описание:** дети располагаются по одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на сиденья которых положены гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

**Указания:** можно увеличит расстояние для ползания.

**Сбей кеглю (меткость)**

**Описание:** на земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

**Указания:** мячи диаметром 15-20 см.

**Поймай комара (прыжки)**

**Описание:** дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длинной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит «Я поймал!».

**К флагу! (бег)**

**Цель:** упражнять детей в беге, быстрому построению по сигналу, учить ходить друг за другом.

**Описание:** дети стоят лицом к воспитателю. Он берет в руки флажок и

предлагает подойти поближе и посмотреть на него. Затем говорит «Флаг опускается – дети разбегаются», и флаг опускается. Дети бегут в разные стороны. Через 10-15 секунд воспитатель поднимает флаг и продолжает «Флаг поднимается – дети собираются!». Все подбегают к воспитателю. Игра повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой. Впереди идет один из детей с флагом.

**Наседка и цыплята (бег)**

**Описание:** Дети – цыплята, воспитатель – наседка. На одной стороне площадки огорожено место – это дом цыплят и наседки. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко» По этому сигналу цыплята бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

После того, как все дети подбегут к наседке и побегают по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой.

**Указания:** Игра повторяется несколько раз.

**Обезьянки (лазание)**

**Описание:** Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.

**Указания:** можно предложить перебираться с пролета на пролет, не пропуская реек, учить лазать переменным шагом.

**Целься вернее (меткость)**

**Описание:** Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина (расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу воспитателя дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь.

**Указания:** одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу.

**Школа мяча (ловкость)**

**Описание:** Берется небольшой мяч. Дети играют по одному, по двое и небольшими группами. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды:

1) Подбросить мяч вверх и поймай его двумя руками. Подбросить вверх и хлопнуть в ладоши перед собой.

2) Ударить о землю и поймать двумя руками. Ударить о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой.

3) Бросить в стенку, дать стукнуться о землю, отскочить от нее, поймать.

**Подбрось-поймай (бросание)**

**Описание:** Воспитатель предлагает ребенку бросать и ловить мяч. Сначала вверх, подождать, пока ударится о землю, и только тогда поймать его; затем – ударить о землю и сразу поймать.

**Мяч через сетку (бросание)**

**Описание:** Между гимнастическими стойками протягивается сетка (веревка). По обе стороны веревки на расстоянии 1 м от нее проводят линии. Группы детей по 4-6 человек с каждой стороны ставятся на линии друг против друга. Один из детей получает мяч. По сигналу «Начинай», он бросает мяч ребенку, стоящему напротив, тот перебрасывает стоящему рядом и т.д. Когда мяч дойдет до последнего, воспитатель отмечает, какие ошибки были у одной и другой команды.

**Бездомный заяц (бег)**

**Описание:** По краю площадки нарисованы круги. В этих «домиках» стоят по «зайцу». Волк догоняет одного бездомного зайца. Он, спасаясь, вбегает в домик другому зайцу. Теперь волк бежит за другим зайцем. Игра продолжается.

**Через ручеек (ходьба)**

**Описание:** Воспитатель чертит две линии и говорит, что это ручеек. Затем кладет на нее доску (длинной 2-3 м, шириной 25-35 см) – это мостик. Предлагает по нему пройти и наблюдает, чтобы дети не сталкивались. Ходить нужно в одну и другую сторону.

**Лягушки (прыжки)**

***Описание:*** Ребенок приседает и, наклонившись вперед, опирается на руки, отставив их перед собой подальше (прыгает на руки), затем прыжком подтягивает ноги на уровень рук и снова прыгает вперед, и опирается руками о землю. Проделав несколько раз упражнение, ребенок может отдохнуть и затем продолжить его.

**По дорожке на одной ножке (прыжки)**

***Описание****:* Дети становятся на краю площадки. Воспитатель предлагает допрыгать до другого края на правой ноге (5-6 м), обратно можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.

**Найди флажок (игра малой подвижности)**

***Описание:*** Дети сидят на стульях в разных местах комнаты (площадки). По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей). «Пора искать флажок»,— говорит воспитатель, дети открывают глаза и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все дети найдут флажки, они идут вдоль сторон площадки, держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.  
Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок.  
Хорошо проводить эту игру в лесу на полянке: можно прятать флажки в траве, в кустах, за деревьями.

**Котята и ребята (бег)**

***Описание:*** Подгруппа детей изображает котят, остальные— их хозяева (у каждого 1—2 котенка). Котята на заборчике— на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают — просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут: «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.  
***Правила:*** по сигналу влезать и слезать любым способом; убегать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

**Список используемой литературы**

Бабнекова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.:ТЦ Сфера, 2011. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.:

Сборник игр и упражнений. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. – М.:Айрис-пресс, 2011.

Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5–7 лет. – М.:АРКТИ, 2009

Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – СПб: Речь, 2007.

Детские народные игры народов СССР / Сост. А.В. Кенеман / Под ред. Т.И. Осокиной. – М.:Просвещение, 1989.

Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 3-5 лет. / Авт.-сост. Г.В. Глушкова – М.: Линка-пресс, Обруч, 2012.

Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 5–7 лет. / Авт.-сост. Г.В. Глушкова – М.: Линка-пресс, Обруч, 2012.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / Под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986.

Нищеева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации / Сост. Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – Часть 1. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации / Сост. Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – Часть 2. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСИТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4–7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.