**Детская игровая дидактика**

Человек должен быть сильным, здоровым и красивым. Не секрет, что самый правильный и короткий путь к этому идеалу — занятия спортом с раннего детства. Детям родителей-спортсменов в этом отношении повезло: папа с мамой сами живут спортом и знают, как и чем они могут помочь своему ребенку. Родителям и воспитателям, не имеющим специального физкультурно-спортивного образования, приходится сложнее. К счастью, сегодня существуют методики, позволяющие заинтересовать и привлечь к спорту и детей, и взрослых. «Спортивная игровая дидактика» — одна из самых занимательных разработок, и принцип ее прост и понятен всем: если обычные физические упражнения становятся игровыми, они особенно привлекательны для детей и дарят им ощущение радости и успеха.

Игровая деятельность — естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным в самой природе ребенка, его неуемной потребности в активных движениях, жизнерадостных жестах, звуках, мимике.

Преимущество «игровой дидактики» перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, непроизвольно стимулирует двигательную активность ребенка, в игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.

Содержание «игровой дидактики» составляют:

— физические упражнения,

— игры для формирования навыков движения и развития двигательных  
способностей.

Все упражнения и игры объединены в большие содержательные блоки, условно называемые «школами». Постепенно, переходя из «школы» в «школу», ребенок учится познавать свое физическое и психическое «Я», приобщается к традиционной детской игровой культуре, осваивает основные, жизненно необходимые, двигательные умения.

**«Школа ходьбы» и «Школа бега»**

Ходьба — одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. Правильная ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному развитию.

Бег — это упражнение циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой чередуется с фазой полета. Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег входит в содержание многих видов двигательной активности: прыжков, тенниса, бадминтона, волейбола, баскетбола, футбола, всевозможных спортивных игр. В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, постановка стопы с пятки на носок, толчок и приземление.

**Практические занятия**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.
2. Ходьба и бег «змейкой» вокруг предметов.
3. Ходьба и бег со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками, с  
   приседанием, с перемещением эстафетных кубиков.
4. Бег с ловлей мяча.
5. Игра в «пятнашки» или в «салки» с бегом и приседанием.
6. Игра «Кошки-мышки». Дети образуют круг руками, «кошка» должна поймать «мышку».
7. Игра «Самолетики». Одни дети — «самолетики», а другие — «туча». Задача игры — увернуться, убежать от «тучи».
8. Игра «Гуси-лебеди». Дети выбирают водящего — «волка», остальные — «гуси». Как и в предыдущей игре, «гуси» должны убежать от «волка».
9. Игра «Наперегонки». На расстоянии 10 м кладут игрушки и бегут к ним кто быстрее.

**«Школа прыжков»**

Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях, они испытывают потребность прыгать с разной высоты, с мячом, со скакалкой, перепрыгивать через предметы, прыгать с разбега. Во всех прыжках главное — мягкое приземление и удержание равновесия. Возможно при выполнении прыжков перевоплощение детей в различные образы: зайчиков, воробышков, мячиков. Детям предлагается достать мяч, ленточку, колокольчик, конфету, игрушку как подарок.

**Практические занятия**

1. Игра «Пружинки». Стоя полукругом, дети приседают поочередно.
2. Игра «Допрыгни до мяча». Мяч подвешивается вверху, в сетке. Задача игроков — подпрыгнуть как можно выше, чтобы достать рукой до мяча.
3. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Дети прыгают, подбрасывая мяч вверх, под ритм стихотворения:

Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.

1. Игра «Поймай бабочку». «Ловят бабочку» хлопком в прыжке.
2. Игра «Прыгни через палочку». Прыжок с толчком двумя ногами через палку.
3. Прыжки на одной ноге по нарисованному кругу, вокруг обруча.
4. Игра «Через ручеек». Прыжки выполняются через две линии.
5. Игра «Прыжки на палочке верхом». Выполняются в прямом движении или по кругу.
6. Прыжки вверх, при этом необходимо достать головой привязанный вверху какой-либо мягкий предмет, например, игрушку, подушку.
7. Прыжок в длину с места на 30—40 см от линии старта.
8. Прыжок через предмет высотой 5—10 см.
9. Прыжок в плоский обруч или по меткам, нарисованным на дорожке.
10. Прыжки с ноги на ногу с хлопками под слова: «прыг-скок».

14. Игра «По кочкам через болото». Прыжки по нарисованным мелом  
кружкам.

**«Школа обруча»**

Игры с обручами дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости, развивают реакцию на сигнал, способствуют формированию правильной осанки, умению согласовывать движение различных частей тела, улучшают состояние дыхательной системы.

**Практические занятия**

1. Игра «Прокати обруч». Необходимо послать толчком обруч на 2—3 м, чтобы он не упал и не попал к другому ребенку.

2. Игра «Прокати обруч с горки». Необходимо толкнуть обруч с горки так, чтобы он укатился как можно дальше.

3. Игра «Кто быстрей пробежит парой». Дети становятся парами у разных сторон обруча (спереди и сзади) и бегут, кто быстрее, на установленное расстояние.

4. Игра «Вращение обруча». Обруч волчком вращается по полу как можно дольше.

5. Вращение обруча на руке или на ноге.

6. Попадания в обруч мячом с расстояния от 1 до 5 м.

7. Прыжки на одной ноге вокруг обруча.

8. Игра «Веселый обруч». Каждый держит обруч двумя руками на уровне пояса, продев его через голову. По сигналу дети вращают обруч как можно дольше.

9. Игра «Подними обруч. быстро». Ребенок встает в центр обруча и поднимает обруч над головой на вытянутых руках.

10. Игра «Догони катящийся обруч».

**«Школа скакалки»**

После того как дети освоили ходьбу, научились бегать и прыгать, хорошо владеют мячом, правильно катают обруч, пора учиться прыгать через веревку или скакалку. «Школа скакалки» укрепляет мышцы ног, развивает координацию движений, формирует чувство равновесия, укрепляет мышцы туловища, стоп, развивает глазомер и умение ориентироваться в пространстве, воспитывает ловкость, смелость, выносливость.

**Практические занятия**

1 .Простые подскоки со скакалкой на счет «раз-два».

2. Игра «Кто дольше не собьется». Дети все вместе подсчитывают выполняемые через скакалку прыжки.

3. Прыжки со скакалкой по нарисованному кругу.

4. Игра «Часы пробили ровно полночь». Двое участников крутят веревку. В зависимости от «времени» на «часах» нужно пробежать сначала под веревкой — часы показывают «ноль часов». Затем один раз прыгнуть и выскочить за веревку — «час», два раза прыгнуть — «два часа» и т.д. Если ребенок ошибается, то он заменяет одного из тех, кто крутит веревку.

5. Игра «Стрелка». Воспитатель крутит веревку в центре на полу по часовой стрелке, дети прыгают, стараясь не наступить на веревку.

6. Эстафета со скакалкой.

7. Прыжки на скакалке со стихами, скороговорками, считалками, с перечислением цветов, имен девочек и мальчиков, алфавита, дней недели.

8. Прыжки через скакалку по расчерченным детским «классикам».