

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



АВТОР: ВАСЮЧЕНКО

11.5



**Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т. д. и потому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.**

**Чем заняться во время карантина? Одними мультиками тут не обойтись, ребенку нужно много двигаться — бегать, прыгать, играть в мяч. Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие. Игры с родителями — неотъемлемая часть развития детей. Польза от этого огромная. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений, сближает детей и родителей.**



## • Игра "Мышеловка"

Дети стоят в кругу, «мыши» за кругом.

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели! Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников.

Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно растет.

оставшийся последним, победителем.



# *Каравай*

*В эту игру можно играть не только  
на дне рождения.*

*Как на (имя ребенка) именины*

*Испекли мы каравай:*

*Вот такой вышины,*

*вот такой низины,*

*Вот такой ширины,*

*Вот такой ужины.*

*Каравай, каравай,*

*Кого любишь выбирай!*

*Я, по правде, люблю всех,*

*вот (имя выбранного ребенка)*

*лучше всех!*

*(Показывает на одного*

*из детей в круге).*



# Раздувайся, пузырь

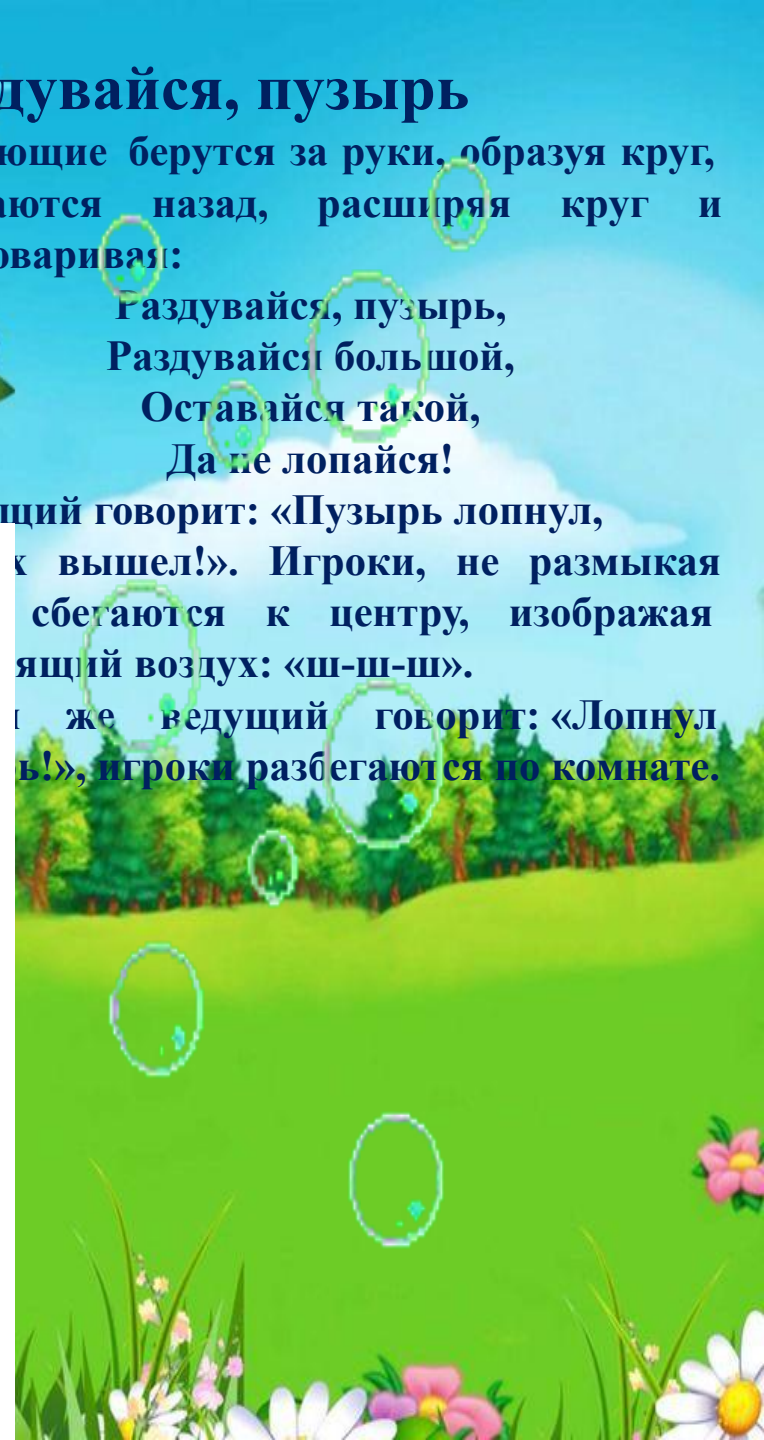
Играющие берутся за руки, образуя круг, двигаются назад, расширяя круг и приговаривая:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся!

Ведущий говорит: «Пузырь лопнул,

и вышел!». Игроки, не размыкая рук, сбегаются к центру, изображая выходящий воздух: «ш-ш-ш».

Затем ведущий говорит: «Лопнул пузырь!», игроки разбегаются по комнате.



# ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ – БРОСАЙ»

**Цель.** Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

**Ход.** Дети стоят в кругу, взрослый (или ребенок)— в Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

**Текст** произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч.

**Расстояние** постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

**Правила:** ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.



# ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПОЙМАЙ МЯЧ»

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно выполнить какое-либо движение: бросить мяч в воздух, присесть и т. д.



## «РУЧЕЕК»

Из сцепленных рук получаются "ворота", через которые, взявшись за руки хороводным шагом, не наталкиваясь друг на друга, проходят остальные играющие дети со словами:

В ворота ручей бежит  
И тихонько так журчит.  
Ты, дружок, остановись,  
И друг другу поклонись.

После этого, кто был водящим, становится в хоровод, а оставшийся выбирает себе пару, произнося слова:

"А я Катеньку люблю и с собой ее возьму) и так же, взявшись за руки, из сцепленных рук делают "ворота". (игра продолжается).





# Игра «Третий»

Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.



# Жмурки

Жмурки – это также разновидность догонялок, но водящему завязывают глаза плотным платком или шарфом. Водящего раскручивают, и по сигналу игроки разбегаются и начинают «дразнить» водящего, подавая сигналы о своем местонахождении. Можно звонить в колокольчик или хлопать в ладоши. Водящему нужно осалить



## «СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ»

-веселая детская игра с мячом. Развивает скорость реакции, ловкость и быстроту мышления. Поскольку не слишком активна, то хорошо подойдет для игры в помещении и беседке на улице (например, в непогоду)

Считалкой или жребием выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд или садятся на лавочку. Водящий по порядку кидает мяч игрокам и одновременно называет какой-либо предмет. Если названный предмет съедобный — игрок должен поймать мяч. Если несъедобный — оттолкнуть его. Игрок, который ошибся: съел несъедобное или, наоборот, оттолкнул съедобное становится водящим.





## *Заключение*

*Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности и формирования навыков и умений здорового образа жизни.*

*Взаимосвязь здоровья, физического развития и двигательной активности человека, теоретически и экспериментально обосновывает целесообразность двигательной активности, для формирования навыков и умений здорового образа жизни.*

