

*Подвижные игры
для
мальчиков и девочек*



Где купить путёвку в детство, чтобы - детям показать?!
Как же было интересно - во дворе толпой гулять!
Жгли костры! Играли в «прятки»! Пеленали всех котов!
Мы играли в наши игры - продавцов и докторов!
На скакалке мы скакали! И - гоняли «лисопед»
Жаль, конечно, в наше время
ДЕТСТВО - это ИНТЕРНЕТ.



Ведущее место в воспитании детей занимает физическая культура, и одним из важных ее разделов является **подвижная игра**. Есть справедливое выражение, что все взрослые «родом из детства», то можно с уверенностью сказать - ни одно поколение не может обойтись без игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность **развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности**, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные **игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений** и, самое главное, благоприятно **вливают на эмоциональное состояние** детей.

Игра в жизни ребёнка – это минуты радости, забавы, соревнования, она ведёт ребёнка по жизни. Детские игры многообразны, это сюжетно-ролевые игры, игры с игрушками, игры с движениями, игры-соревнования, игры с мячом и другим спортивным инвентарём. В дошкольном возрасте дети играют постоянно - это их естественная потребность, это способ познания окружающего. Без игры нет детства. Ребенок испытывает радость от общения со сверстниками. Доброжелательные, общительные, быстрые на выдумку дети - хорошие партнеры, часто лидеры в коллективных играх.

Веселые подвижные игры - это наше богатство. От нас, воспитателей, родителей зависит, внесет ли игра радость в мир детства, научит ли она ребенка познавать, любить и созидать.

Все игры детей связаны с миром взрослых. Играя роль, ребенок выполняет определенную социальную функцию, дифференцированную по полу. Мальчики принимают на себя мужские роли, а девочки – женские.

Вместе с тем, в нашей практике содержание игровой деятельности недостаточно дифференцировано с учетом психофизических особенностей девочек и мальчиков. Мы подобрали и дифференцировали следующие игры с правилами для детей:

«Удалой казачок»

Ход игры. Действие разворачивается внутри хора, а героями становятся мальчик и девочка, выбранные по считалке:

Удалой казачок по двору гуляет и казачку себе в пару выбирает.



*« Выходи поскорей красная девица,
Мы с тобой от души будем
веселиться!»*

В игре дети учатся подпевать, выполнять несложные танцевальные движения. Мальчики становятся внимательнее относиться к девочкам, появляется желание делать им приятное, а девочки становятся нежнее и добрее.

«Утка»

Ход игры. Играющие (чередуюсь: мальчик-девочка) образуют круг. В центре – «утка» (девочка), за кругом – «селезень» (мальчик). Он должен поймать утку, стремясь прорваться в круг. Стоящие в кругу, сцепив руки, мешают ему, защищая утку. В ходе игры мальчики усваивают, что они сильнее девочек, они их защитники.

«Грибной суп»

Хоровод из девочек – кастрюлька, а мальчики грибы. Идут по кругу:

Топ-топ пять шагов

А в кастрюльке пять грибов:

(девочки, держась за руки, идут по кругу вправо, а мальчики на каждый названный гриб, заходят в середину круга)

Первый гриб-маслёнок, крепенький ребёнок

А вторые, как солдаты – тянутся опята.

Третий груздь, гриб не гриб – тарелка.

Вот четвертый – шампиньон,

Ну, совсем как чемпион.

Пятый гриб – белый, ешь его смело.

Все грибочки на подбор - вот и вкусный суп готов.

(Затем девочки и мальчики меняются местами.)

Топ-топ пять шагов

А в кастрюльке пять грибов:

(девочки на каждый названный гриб, заходят в середину круга)

Первый гриб – лисичка, рыжая косичка

А вторая сыроежка – разноцветная кокетка

Третья – волнушка, розовое ушко

Вешинка – четвертая, девочкамышленная

Пятые - чернушки, веселые подружки

Все грибочки на подбор - вот и вкусный суп готов.

«Лесник»

Участники игры встают в круг, а водящий (лесник) остается за кругом.

Дети называют грибы (мальчики) или ягоды (девочки). Лесник запоминает, как называются плоды у играющих, игроки в свою очередь тоже запоминают названия грибов и ягод.

Лесник ходит за кругом и говорит «Я по лесу хожу, за порядком гляжу, вижу ягодку «землянику» (вижу гриб «боровик») дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

В данных играх развивается речь детей, их память, ловкость, закрепляются знания о названии грибов и ягод мужского и женского рода, формируется дружный коллектив.

«А мы зерна сеяли, сеяли»

Игра проводится по правилам игры «Цепи-цепи кованны».



Равные по числу игроков команды выстраиваются на противоположных концах, крепко держась за руки. Первая команда говорит хором:

«А мы зерна сеяли, сеяли



Вторая команда отвечает: А мы зерна вытопчем,

Первая: А чем же вам вытоптать,

Вторая: А мы конями, вытопчем,

Первая: А мы коней в плен возьмем,

Вторая: А мы коней выкупим,

Первая: А чем же вам выкупить,

Вторая: А мы дадим сто рублей,

Первая: Нам не надо сто рублей,

Вторая: А чего же вам надобно, надобно, (дети, делая круг, совещаются)

Первая: А нам надо девочку, (мальчика)

Вторая: А какую вам девочку, (мальчика)

Первая: А нам надо Вареньку, (Димочку)»

Варя бежит к первой команде, стараясь «разбить» соединенные руки любых двух игроков. Если ей это

удается, она забирает одного игрока из «порванного звена цепи» и уводит его в свою команду. Если Варя не сможет разъединить сцепленные руки ребят, она остается в первой команде. Затем игра продолжается, только начинают её уже игроки второй команды. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из «цепи» останется один-два игрока.

Эта игра помогает детям научиться договариваться, уступать, находить общее решение, совместно выбирать в свою команду девочку или мальчика. В игре сформируются положительные взаимоотношения между детьми: дружелюбие, взаимопомощь, выдержка, умение выполнять правила игры. Детей объединяет общая цель, совместные усилия к её достижению, общие переживания.

«Снежная королева» (снежный король)

Все дети ходят по кругу, а один ребенок - Снежная королева (снежный король) находится в центре и, заглядывая, в лица детей говорит: «Я королева снежная (или я снежный король), как только захочу всех детей в снежинки превращу». После этих слов, догоняет детей, стараясь заколдовать их - коснуться рукой. «Заколдованные» замирают в различных позах. Тот, кто остался последним - бежит и размораживает всех детей, дотронувшись до них рукой.

Дети учатся быть внимательными друг к другу, проявлять симпатии к детям противоположного пола. Формируются доброжелательные отношения между мальчиками и девочками; развивается способность и желание говорить приятное своим товарищам.



Игры – это и досуг ребенка, и хорошая основа для его физического и психического развития. Они позволяют помочь детям освоить социальные роли, соответствующие их половой принадлежности; помогают детям сохранять дружбу, быть добрее, внимательнее друг к другу, формируют у мальчиков и девочек «мужские» и «женские» качества.

Таким образом, детям дошкольного возраста просто необходимо движение. Известно, что дети, которые постоянно находятся в движении, меньше подвергаются различным заболеваниям, крепко спят, быстрее развиваются физически.

Советы родителям по укреплению физического здоровья детей

А знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего здоровый ребенок?

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания.

Ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя, потому что здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех остальных.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому, очень важно, уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Следует помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Советы по укреплению физического здоровья вашего ребенка:

- **Старайтесь** активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания. (Например: Утро начинать с полезного завтрака, по выходным всей семьей устраивать велопогулки, ходьбу на лыжах и т.д.);
- **Научите** ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. (Например: Наводя порядок в доме, делайте это не в одиночку, а вместе с ребенком, объясняя, для чего вы это делаете.);
-

- **Приучайте** ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.
- **Воспитывайте** у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Основные виды закаливания детского организма - водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание.
- **Помните**, что движение — это жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.
- **Организируйте** ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.



«Игры для укрепления здоровья малышей»

Мы хотим посоветовать Вам игры, которые помогут вашим детям в целом укрепить свой организм и сделать его менее подверженным риску различным заболеваниям.

Игры на развитие дыхания

Правильное дыхание – основа основ. Неправильное дыхание может отразиться на общем состоянии организма, ведь именно кислород питает все системы и органы человека, приводит их в действие. Лучшим способом развития дыхания для ребёнка является игра.

Игра «Оркестр»

Цель игры: улучшение функций дыхания, повышение тонуса.

Оборудование: игрушечные музыкальные инструменты

Ход игры: предложите малышу примерить на себя роль музыканта! Для этого необходимо выбрать духовой «инструмент» (труба, флейта, дудочка) и попытаться симитировать игу на нём. Сжимаем руки в кулаки, прижимаем их к губам, располагая один перед другим, и дуем! Выдох нужно делать на какой-то шипящий звук, например, «с» или «ш». Кроме того, можно использовать буквосочетания «пФ» и «пр». Задача малыша состоит в том, чтобы сделать выход максимально длинным и ровным.

Игра «У кого шарик выше»

Цель игры: улучшение функций дыхания, повышение тонуса.

Оборудование: воздушный шарик

Правила: на небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув, подуть на шарик.

У кого шарик отлетел дальше, то и побеждает

Игра «Пузырь лопнул»

Цель игры: формирование углубленного дыхания.

Правила: Ребенок «надувает шарик», широко разводя руки в стороны, глубоко вдохнув, выдыхает его в воображаемый шар через рот «ф-ф-ф», медленно соединяя ладоши. По хлопку взрослого шар лопается – дети

хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят звук «ш-ш-ш». Шарик надуваем 2 -3 раза.

Игра «Раз - ступенька, два - ступенька...»

Оборудование: лестница

Цель игры: усиление работы органов дыхания, сердечно - сосудистой системы.

Ход игры: Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, а перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу

Игры на профилактику плоскостопия

Плоскостопие чаще всего встречается у детей развитых физически недостаточно. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма.

Игра «Уберём игрушки»

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»
Правила: пальцами ног собрать игрушки в определённое место, выигрывает тот, кто больше соберет.

Игра «Башенка».

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: кубики.

Правила: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку. Выигрывает тот, кто построит башенку быстрее и ровнее.

Игра «Сварим компот для куклы Даши».

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости, быстроты реакции.

Оборудование: невысокие мисочки, желуди, косточки от слив.
Правила: дети перекладывают пальцами ног предметы с пола в мисочку. Выигрывает тот, кто выполнит задание быстрее.

Игры на формирования правильной осанки

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника.

Игра «Качели-карусели»

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Правила: родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки и кружится вместе с ним вправо и влево со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Игра «Деревья растут»

Цель игры: укрепление позвоночника.

Правила: ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладонками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные, ладонки подняты вверх. Дуб большой - расставляем ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше – поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

Игры являются прекрасным средством развития и совершенствования детей, укрепления и закаливания их организма.

Материал подготовила
инструктор по физическому воспитанию
МАДОУ «Детский сад №268»
Козырева А.Г.

