

## Подвижные игры в детском саду и дома.

Одной из форм физического воспитания детей в семье являются игры. Н. К. Крупская, определяя роль игры в воспитании физических и нравственных качеств ребенка, отмечала, что игра является потребностью растущего организма, она развивает физические силы ребенка, сообразительность, находчивость, инициативу, вырабатывает у ребят организационные навыки, развивает выдержку и т. д.

Большое значение игре придавал А. С. Макаренко. Он считал, что надо удовлетворять страсть ребенка к игре; надо не только дать ребенку время поиграть, следует пропитать этой игрой всю его жизнь.

**Игры** – средство не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педагогическую ценность игр усиливает их эмоциональность. Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

**Игры подразделяют на два вида:** спортивные и подвижные. **Спортивные игры** являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности. **Подвижные игры** более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей. Любая игра имеет сюжет. Иногда он сложный и отражает в специфической форме реально существующую действительность, в других случаях – упрощенный или даже вовсе незаметный и проявляется лишь в правилах игры.

Итак, **подвижные игры** – одно из эффективных средств физического и нравственного воспитания детей. В условиях семьи проведение игр имеет свою специфику. Она выражается как в подборе игр, так и в методике их проведения. Родителям следует учитывать, что игры детей не только отражают процессы и явления окружающей действительности, но и содержат в себе деятельность, символизирующую преобразующий труд людей в процессе реальной жизни. Поэтому при выборе игр в условиях семьи следует отдать предпочтение тем из них, в которых подвижный характер сочетается с определенным творческим началом и имеют место самостоятельные решения и активное мышление.

Одной из особенностей игр в семье является возможность использовать их для развития способностей детей. Игры для детей являются пробой творческих сил, поэтому многие дети изобретают игры, воспроизводя в них тот вид деятельности, к которому имеют склонность и интерес. Например, дети, имеющие артистические способности, играют в самодеятельный театр, мальчики, склонные к военной деятельности, организуют военные игры, которые сами придумывают. Родители должны поощрять такие игры, помогать детям в их организации, интересоваться их ходом и результатами. Следует учитывать, что игры способствуют преодолению у детей таких отрицательных качеств, как физическая инертность, флегматичность и т. п. Не следует чрезмерно опекать детей во время игр. Постоянный надзор родителей, бесконечные замечания детям, излишняя страховка лишают игру самого ценного качества – непосредственности, а детей – свободы действий, в результате чего интерес к игре утрачивается. Родители могут присутствовать при играх в качестве доброжелательных зрителей. Это вдохновляет детей, повышает их энергию и интерес к игре.

Чтобы дети соблюдали правила игры, не допускали жестокости, грубости, риска, опасного для здоровья, надо с раннего возраста воспитывать у них умение играть. В некоторых играх, особенно спортивных, могут участвовать и родители или старшие братья и сестры. Это повышает интерес к игре у младших детей. Игра для них приобретает особую значимость. Кроме того, такие общие игры способствуют сплочению семьи.

При выборе игр родители должны учитывать возраст и физическую подготовленность детей. Игры должны проводиться на свежем воздухе, содействовать физическому и нравственному развитию детей, укреплению их здоровья. Следует ли в игровой деятельности ограждать детей от любых отрицательных эмоций? Во-первых, в игре это невозможно. Наряду с победами есть и поражения, с удачами – неудачи. Следовательно, полностью оградить детей от огорчения, досады и других отрицательных эмоций не удастся. Во-вторых, к этому не следует стремиться, так как отрицательные эмоции во время игровой деятельности способствуют нравственной закалке детей, подготавливают их к преодолению жизненных трудностей.

Игры для детей необходимо организовывать круглый год, ибо они являются лучшим видом активного отдыха. Родители должны готовиться к проведению игры: выбрать место, приготовить красочный инвентарь, распределить играющих на равноценные команды. Игры следует постепенно усложнять, не допуская, чтобы они надоедали детям.

Эффективная организация игры возможна лишь в тех случаях, когда дети хорошо понимают ее содержание и правила. Вначале игра осуществляется по упрощенным правилам, которые по мере овладения игрой усложняются. Не нужно много времени тратить на объяснение игры – дети с нетерпением ждут ее начала. Замечания можно делать по ходу игры или в перерыве. Следует останавливать внимание детей на технических приемах и тактике игры.

Далее привожу описание игр, предлагаемые различными авторами. Игры подобраны с учетом возможности использования их в семье под руководством родителей или при организации групповых самостоятельных игр детей.

### ***Игры для детей 3-4 лет***

#### ***«Беги ко мне!»***

Цель: совершенствовать умение выполнять движение по сигналу и бег по прямой.

Дети стоят в шеренге в 8-10 м от взрослого. На его слова: «Дети, бегите ко мне!» они бегут, а взрослый встречает их с разведенными в стороны руками и говорит: «Прибежали!»

#### ***«Принеси игрушку!»***

Цель: совершенствовать ходьбу и бег.

Взрослый предлагает ребенку принести игрушку, которая находится от него на расстоянии 4-5 м. Малыш бежит или идет за игрушкой и приносит ее. Ребенка благодарят, вместе с ним рассматривают игрушку и просят отнести ее на место. Эту игру можно усложнить, добавив дополнительное задание, дойти до игрушки по «дорожке» шириной 25-30 см (из двух лент или шнура) и длиной 3-4 м. Повторить 4-5 раз.

#### ***«Найди свой домик».***

Цель: совершенствовать умение выполнять движения по сигналу, быстро находить свое место.

На одной стороне площадки дети чертят на земле небольшие кружочки (диаметр 40-50 см) – «домики». На слова взрослого: «Дети по лесочку гуляют, ходят, бегают, цветочки собирают» они (в течение 30-40 с) расходятся по площадке, бегают, ходят, наклоняются или приседают, чтобы «сорвать цветочек». После слов: «А ну-ка, дети, не зевайте, как услышите гудок – убегайте!» Взрослый подает сигнал: «У-у-у». Дети быстро убегают в свои «домики». Повторить 4-5 раз.

#### ***«Мыши и кот».***

Цель: совершенствовать бег и умение быстро находить свое место.

Все дети изображают мышей, один из них – «кот». «Мыши» живут в норке (круг сбоку площадки). «Кот» располагается на противоположной ее стороне. Когда «кот» засыпает, «мышки» выбегают из норки и начинают искать себе еду. «Кот» просыпается и «ловит» мышей, а они быстро убегают в свою норку. Повторить 4-5 раз (после каждого повторения поменять водящего).

#### ***«Прокати мяч».***

Цель: совершенствовать умение в прокатывании и ловле мяча.

Один ребенок или несколько детей приседают на корточки (полукругом) в 3 м от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей (по очереди), а они ловят его и возвращают в обратном направлении. Длительность игры 4-5 мин.

#### ***«Лови мяч».***

Цель: совершенствовать умение бросать и ловить мяч.

Дети становятся в круг. Воспитатель с большим мячом в руках (диаметром 20-25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Длительность игры 5-6 мин.

### **Игры для детей 4-5 лет**

#### **«Мы – веселые ребята».**

Цель: совершенствовать бег и ловкость.

Дети становятся в круг, один из них идет в середину круга, это – ловишка. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и произносят:

Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
А ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!»

На слово «Лови!» дети разбегаются по площадке, а ловишка их ловит. После того как будет поймано двое детей, выбирают нового ловишку. Повторить 3-4 раза.

#### **«У медведя во бору».**

Цель: совершенствовать бег и умение выполнять движения по сигналу.

Выбирают водящего – «медведя». Для него на площадке чертят круг («берлогу») На противоположной стороне площадки – «домик» детей.

Дети выходят из «домика», идут по направлению к «берлоге медведя», собирают «грибы», «ягоды» и произносят также слова:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит».

После этих слов «медведь» выбегает из «берлоги» и начинает ловить детей, а они убегают в свой «домик». Повторить 3-4 раза с другим водящим.

#### **«Мяч в кругу».**

Цель: совершенствовать ловлю мяча и воспитание внимания.

Дети стоят в кругу, водящий с большим мячом в руках стоит в середине его и произносит считалочку:

«Раз, два, три,  
Мяч ловить будешь ты!»

На кого выпало последнее слово считалки, тот выходит из круга на 2—3 шага назад и ловит мяч. Если мяч будет пойман, он становится на место водящего и игра продолжается. Длительность игры 5-6 мин.

### **Игры для детей 5-6 лет**

#### **«Не боюсь».**

Цель: воспитание внимания и развитие ловкости.

Дети становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза». Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий – «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймают (коснется рукой), стоит неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2-3 играющих.

#### **«Птицы и кукушка».**

Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве.

На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки – «гнезда птичек». Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними.

На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4-5 раз.

### **«Ловишка по кругу».**

Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

На земле чертят круг (диаметром 3-4 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие – за кругом.

После слов взрослого: «Раз, два, три – лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2-3 детей, выбирают нового ловишку. Длительность игры 5-6 мин.

### **«Кто быстрее докатит обруч?»**

Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое-четверо). На расстоянии 8-10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч.

По сигналу взрослого дети катят свой обруч толчком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет финишной линии. Повторить 3-4 раза.