

Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр

Подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребёнка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость. Большинство подвижных игр – это практически народное достояние, в каждом доме они передаются от родителей детям. Но в семейную копилочку подвижных игр можно добавить и кое-что новенькое.

Подвижные игры с детьми на природе порадуют не только самих детей, но и их родителей. Выезжая всей семьёй на пикник, можно устроить целые «весёлые старты», а потом дружно скушать «призы». В подвижные игры можно играть и вдвоём-втроём, но, конечно же, чем больше игроков – тем веселее проходит игра. В какие же подвижные игры можно поиграть с детьми на природе?

Одна из самых знаменитых и любимых во всем мире подвижных игр – **прятки**. Какова бы ни была разновидность прятков, суть этой игры всегда одна: выбирается водящий, он с закрытыми глазами отсчитывает определённое количество времени и начинает искать спрятавшихся. Если водящий кого-то находит, то он должен первым добежать до «дома» и дотронуться до него. «Домом» может быть стена, дерево и т.д. В разных версиях этой игры, участники могут всё время «перепрятываться», чтобы водящий их не нашёл.

Пятнашки, салочки, ладки – у этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, то есть «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» – тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

Чехарда – замечательная подвижная игра, в наше время слегка подзабытая. Водящий находится в согнутом положении, задача остальных участников – перепрыгнуть через него. По мере игры сложность возрастает – водящий постепенно выпрямляется. Кто ошибется в прыжке – становится новым водящим.

Игра детства для многих из нас – **"вышибала"**. Выбираются два водящих, они становятся по разные стороны игровой площадки. Игроки на площадке – «зайцы». Задача водящих – мячом выбить как можно больше «зайцев» с поля. Вносят в игру разнообразие дополнительные элементы. Определённые подачи оглашаются особыми. Например, «жизнь» (такой мяч можно ловить), «бомба» (все «зайцы» должны присесть). «Заяц», который дольше всех продержался – побеждает.

Всевозможные эстафеты – неисчерпаемый источник веселья. **Эстафета** – командная игра, обычно участвуют две команды по 4-6 человек. В зависимости от возраста детей уровень сложности эстафет может быть разным. Например, можно по очереди проходить «полосу препятствий», чья команда быстрее – та и объявляется победителем. Если усложнить задачу, например, прыгать в мешке, без помощи рук переносить какой-нибудь предмет, наполнять маленькой чашкой большой сосуд – игра станет ещё интереснее.

Разные вариации игры **"третий лишний"**, конечно же, подойдут для нечётного количества игроков. Обычно в этой игре дети парами становятся в круг, а два водящих – догоняющий и убегающий – бегают вокруг этого круга. Убегающий может быстро занять место впереди одной из пар. Тогда тот участник пары, который остался лишним становится на место убегающего. Догоняющий остаётся прежним. Если догоняющему удастся поймать убегающего – то они меняются ролями.

Игра **"Волшебное слово"**, в западных странах более известная как «Саймон сказал», ориентирована на внимательность детей. Ведущий становится в круг, который образуют остальные участники. Игроки выполняют команды ведущего, но только в том случае, если он сказал «волшебное слово», например, «пожалуйста» или «Саймон сказал». Если команда была дана без этого слова, её выполнять не следует. Игроки, которые ошиблись – выбывают.

"Море волнуется раз..." - тоже очень весёлая игра из нашего детства. Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

"Красная шапочка, белое перо" - наверняка многие помнят эту подвижную игру. Участники делятся на две команды, поровну. Каждая команда сплетает руки – становится «цепью». Команды становятся на некотором расстоянии друг напротив друга. По очереди команды вызывают игроков из противоположной команды: «Красная шапочка, белое перо, вызываю (имя игрока) и больше никого!». Вызванный игрок должен подбежать к вызвавшей его команде и попытаться с разбегу «разорвать цепь». Если ему это удаётся, то он забирает с собой одного игрока (того, на ком «разорвалась цепь»). Если нет – то он остаётся в команде противников, а его команда пропускает ход. Побеждает команда, в которой к окончанию игры останется больше участников.

"Рыбак и рыбки" - игра для "попрыгунчиков". Для этой игры нужна скакалка. Водящий становится в центр круга, образованного остальными участниками. Диаметр такого круга – по длине скакалки или чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. Участники-«рыбки» должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку». Попавшаяся «рыбка» становится «рыбаком». Водящий может усложнять задачу, постепенно приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать всё выше.

Существует ещё огромное количество весёлых и захватывающих подвижных игр. А если проявить фантазию и немного изменить стандартные правила известной игры, то можно получить абсолютно новую, ещё более интересную!

Весёлых Вам игр на свежем воздухе!

Список литературы:

Т.Барышникова « Игры на воздухе» Санкт-Петербург,1998 г.

М.А. Рунова « Двигательная активность ребенка в детском саду» Москва,2001 г.