

«Физическое развитие детей в дворовых играх»



Разработала: Господаренко А.А.

В дошкольном возрасте важно уделять большое внимание **физическому развитию ребенка**. Так как значительную часть времени дети проводят на детских площадках, то необходимо стараться вовлекать их в различные виды **дворовых игр**. Почему же так велико значение **дворовых** подвижных игр для дошкольников? Одна из основных проблем современных **детей** – малоподвижный образ жизни. Для растущего организма важно как можно больше времени проводить на свежем воздухе. В процессе **дворовых игр ребята развивают ловкость**, быстроту реакции, выносливость, улучшается координация их движений. Играя со сверстниками, ребенок формирует себя как личность, выступая частью команды, он **развивается интеллектуально**, расширяет свой кругозор и память.

«Чай-чай-выручай»

Правила игры: В начале определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего. Водящий догоняет игроков и тот кого он догнал должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

«Тише едешь - дальше будешь»

Выбирается ведущий с помощью считалки. Он встает на одном конце площадки, остальные игроки на другом. Чем больше расстояние между ними, тем лучше (30 – 50 метров). Ведущий отворачивается от игроков и кричит «Тише едешь, дальше будешь. СТОП!» В это время все игроки бегут к ведущему. После слова «СТОП» они должны остановиться. В это время ведущий поворачивается и, если замечает, что кто-то из детей не остановился, отправляет его на старт. Когда кто-то из детей добежит до ведущего и дотронется до него, все бегут к старту. Новым ведущим становится тот, кого поймает предыдущий.

Игра «Я знаю 5 имён»

Каждый игрок поочередно берет мяч и чеканит им об пол. В это время говорит:

«Я знаю 5 имен девочек» и перечисляет эти 5 имен. Главная задача — не сбиться, не повториться, не потерять темп. Если все получилось, то задается следующая тема, например: Я знаю 5 городов

- Я знаю 5 рек
- Я знаю 5 названий десертов
- Я знаю 5 имен мальчиков
- Я знаю 5 названий машин• и так далее.

Если игрок сбился, то мяч передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.



«Штандер-стоп»

Выбираем водящего. Он берет мяч и становится в центр круга, который образуют остальные игроки. Водящий подбрасывает мяч и называет имя любого игрока. Тот, чье имя назвали, должен поймать мяч, в это время все остальные разбегаются как можно дальше от него. Как только мяч пойман, игрок кричит: "Штандер-стоп!" Все замирают на месте. Игрок с мячом выбирает любого игрока, до которого ему нужно будет дотронуться мячом. Дальше игрок начинает говорить, сколько и каких шагов ему понадобится для того чтобы достать до игрока.

Шаги:

- ***гиганские** – шаг на весь размах ноги
- * **человеческие** – обычные шаги
- ***лилипутские** – когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой
- ***муравьиные** – маленькие шаги на носочках
- ***зонтики** – кружок вокруг себя на одной ноге
- ***утиные – шаги вприсядку**
- ***лягушка - прыжок**
- ***верблюжьи** – нужны шагать туда, куда доплюнул.

«Вышибалы»

- Игроки делятся на вышибал и водящих.
- Вышибалы встают в 5-10 метрах друг от друга.
- Водящие встают между ними.
- Вышибалы стараются вышибить водящих с помощью мяча.
- Водящие уворачиваются от мяча и могут ловить «свечки» (мяч до того, как он ударится о землю).
- Выбитый выходит и ждет окончания игры или пока ему не отдадут «свечку».
- Поймавший «свечку» может вернуть обратно одного из ранее выбитых.

«Мама говорит»

Среди всех игроков выберите того, кто будет «мамой». Мама встает в одном конце площадки или комнаты и отворачивается, остальные игроки в другом. Чем больше расстояние, тем будет интереснее. «Мама» начинает говорить задания своим «детям» следующим образом:

«Мама говорит, все дети, у кого есть красный цвет в одежде могут сделать два шага вперед!» Так, постепенно игроки приближаются к «маме».

Побеждает тот, кто сделает это первым. Варианты заданий для игры

Сделайте три шага вперед, у кого белокурые волосы

Все игроки сделайте шаг назад

- Игроки, у кого в имени есть буква «А» сделайте прыжок вперед

- Игроки в сандалиях сделайте прыжок вперед на одной ноге

- Игроки без головных уборов отступите назад на шаг.

- Все игроки бегите вперед 3 секунды

- Бегите назад в течение 2 секунд

- Сделайте 3 боковых шага все, у кого длинные волосы

Таких заданий может быть сколько угодно. Все зависит от фантазии ведущего.



Игра с мячом «Десяточка»

Игрок встает напротив стены на расстоянии, зависящем от сложности уровня. Чем больше уровень тем дальше. Первый уровень – 30 см от стены, второй уровень – 60 см от стены, третий уровень – 90 см от стены и так далее. Игрок должен выполнить задания с мячом и не сбиться. В противном случае, он отдает мяч другому игроку. Когда ход вернется к нему, он начинает с того «класса», на котором закончил. Для удобства можно начертить линии на асфальте, обозначающие расстояние до стены. Упражнения-задания:

- Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и поймать двумя руками.
- Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену.
- Пока мяч летит надо хлопнуть в ладоши, а потом поймать мяч двумя руками.
- Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и поймать его одной рукой.
- Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и перепрыгнуть через него.
- Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, затем о землю, и перепрыгнуть через него.
- Бросить мяч так, чтобы он ударился о землю, затем о стену и поймать мяч двумя руками.
- Бросить мяч из-под ноги так, чтобы он ударился о стену, и поймать его.
- Бросить мяч, стоя спиной к стене так, чтобы он ударился о стену, затем повернуться и поймать мяч двумя руками.

Побеждает тот, кто первым выполнит все задания и закончит «школу».

