**Играем в подвижные игры.**

Весёлые, активные игры очень важны для физического воспитания ребёнка. В подвижных играх для дошкольников укрепляется здоровье, улучшается обмен веществ, оказывается благотворное влияние на все системы растущего организма.

Помимо этого, любая подвижная игра совершенствует двигательные умения и навыки, помогает развивать физические качества малыша. К 5 годам ребёнок уже хорошо управляет своим телом, у него много сил и энергии, он стремится в полной мере насладиться свободой движений. И если дать ему такую возможность в игровой форме, он будет расти активным, подвижным. Игры с мячом, скакалками, обручем, командные игры развивают ловкость и координацию движений. Качества и навыки, полученные в ходе активных детских развлечений, ребёнок затем применяет в обычной жизни: при самообслуживании, одевании, занятиях творчеством.

[УЗНАЙТЕ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ](https://shkolaveka.ru/landing/level/)

**Подвижные игры для дошкольников**

Эти игры подходят для прогулок на улице, причём играть в них можно в любое время года. Многие развивающие подвижные игры для дошкольников, хорошо подходят для проведения в помещении.

1. **Кто дальше бросит**

***Польза игры:*** развивает меткость, глазомер.

***Как играем.*** Если играем летом, можно использовать теннисные мячики, зимой подойдут и снежки. Раздаём «инвентарь» каждому игроку. На расстоянии 3 м от детей проводим черту. Задача игроков – бросить снежок или мячик за черту.

***Когда играем:*** летом, зимой. Для детей 5–6 лет.

1. **Совушка**

***Польза игры:*** развивает двигательные навыки, внимание, реакцию; воспитывает терпение и выдержку.

***Как играем.*** Перед игрой выбираем «сову» – игрок должен стоять или сидеть «в дупле» поодаль от играющих. Остальные играющие разбегаются по игровой площадке. Ведущий начинает рассказ: «День наступает – всё оживает». В это время дети двигаются, им можно предложить имитировать полёт птиц, бабочек, активно махать руками. Внезапно ведущий произносит: «Ночь наступает, всё замирает, сова вылетает». В этот момент все играющие останавливаются в том положении, в котором их застали эти слова. Их задача – не шевелиться, задача «совы» – зорко смотреть по сторонам. Нарушителя (того, кто зашевелился, засмеялся и так далее) «сова» «уносит в дупло». Игру останавливают, выбирают новую «сову» из числа оставшихся, снова начинают игру. Выигрывает та «сова», которая забрала к себе больше всего игроков.

***Когда играем:*** летом, зимой. Для детей 5–6 лет.

1. **Мороз Красный Нос**

***Польза игры:*** развивает ловкость, быстроту реакции, воспитывает выдержку и терпение.

**Как играем.** На противоположных сторонах игровой площадки обозначаются два «дома». Игроки располагаются в одном из «домов». Водящий становится в центре площадки лицом к игрокам. Он произносит: «Я Мороз Красный Нос! Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Игроки хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам Мороз!» Сразу после этого игроки бегут через площадку в другой «дом», а Мороз старается догнать их и «заморозить». «Замороженные» останавливаются в том месте, где их настиг Мороз, и так стоят до конца перебежки. Игра повторяется несколько раз.

***Когда играем:*** летом, зимой. Для детей 6–7 лет.

1. **Разбей цепь**

***Польза игры:*** развивает скорость реакции, умение проявлять инициативу и творчески решать задачи; укрепляет организм, формирует правильную осанку.

***Как играем.***Игроки берутся за руки и образуют цепочку. Первый – водящий – начинает движение, он тянет за собой цепь. Его задача – внезапно менять направление, создавать разные фигуры цепью, обматывать её вокруг себя и разматывать, бежать и маневрировать, пытаясь порвать цепь.Те, кто не смог удержать руки и разорвал цепь, из игры выбывают. Цепь снова замыкается, игра продолжается до 2–3 человек в цепи.

***Когда играем:***летом, зимой. Для детей 6–7 лет.

1. **Горелки**

***Польза игры:*** совершенствует быстроту реакции, координацию, скорость движений, умение ориентироваться в пространстве; воспитывает выдержку и терпение.

***Как играем.*** Игроки делятся на пары, выстраиваясь друг за другом. Один игрок без пары – «горельщик» – встаёт впереди шеренги. Ему нельзя смотреть по сторонам и оглядываться назад. Все, кроме него, поют: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят». На словах «глянь на небо» водящий должен посмотреть вверх, а при словах «птички летят» последняя пара, расцепив руки, бежит по обеим сторонам вереницы, стараясь соединиться в пару впереди водящего. Водящий должен им помешать: с пойманным они образуют новую пару. Оставшийся один игрок становится «горельщиком». Не удалось поймать себе пару? Водящий продолжает водить. Побеждают те, кто ни разу не был водящим.

***Когда играем:*** летом, зимой. Для детей 6–7 лет.

1. **Спящий кот**

***Польза игры:*** развивает ловкость, быстроту реакции, внимание.

***Как играем.*** Для игры понадобится скамейка или стулья, составленные друг с другом на середине игровой площадки. Один игрок – «кот» – ложится на скамейку и изображает, что спит. Остальные дети – «мыши» – тихо обходят его со всех сторон. «"Кот" проснулся!» Малыши бегают («"мыши" разбегаются»), игрок-«кот» ловит детей. Пойманный становится «котом». Побеждают в игре те, кто ни разу не оказался в роли кота.

***Когда играем:***летом, зимой в помещении. Для детей 5–6 лет.

1. **Идёт дождик**

***Польза игры:*** совершенствует двигательные навыки (ходьбы, бега, прыжков); умение ориентироваться в пространстве.

***Как играем.*** Ведущий выбирает «дом» – это может быть песочница с грибком, веранда, крыша подъезда и тому подобное. Игроки стоят на расстоянии 30–50 м от «дома». По команде «Идёт дождик» необходимо как можно быстрее добежать до «дома» и «спрятаться». Когда навык освоен, игру можно усложнить – нарисовать на пути к «дому» лужи мелом, разделиться на команды или на пары, если играет много детей. Теперь по команде нужно бежать до «дома», перепрыгивая через «лужи», не размыкая рук, если бежите в паре. Побеждают те, кто быстрее и правильнее справился с заданием.

***Когда играем:*** летом. Для детей 5–6 лет.

1. **Поймай мяч**

***Польза игры:*** развивает внимание, быстроту реакции, скорость движений, ловкость, навык ориентации в пространстве.

***Как играем.***Для игры нам понадобится мяч. Игроки рассчитываются по порядку, первый игрок – водящий – с мячом в руках встаёт в круг. Подбросив мяч, игрок называет номер. Выбранный игрок должен подбежать и поймать мяч, не дав ему упасть на землю. Если это удаётся, он возвращается в круг, а водящий продолжает водить. Если мяч упал, то проигравший игрок становится на место водящего. Играют установленное время, побеждают те, кто ни разу не был водящим.

***Когда играем:*** зимой, летом. Для детей 5–6 лет.

1. **Бегущая скакалка**

***Польза игры:*** развивает координацию движений, скорость реакции, умение удерживать равновесие; укрепляет мышцы туловища, связочно-мышечный аппарат стоп.

***Как играем.*** Двое игроков берут скакалку или верёвку за концы и ходят с ней по площадке, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные игроки перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет одного из водящих.

***Когда играем:*** летом, зимой в помещении. Для детей 6–7 лет.

1. **Мастер мяча**

***Польза игры:***укрепляет мышцы туловища и конечностей, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, формирует правильную осанку, развивает ловкость.

***Как играем.***Нам понадобится столько же мячей, сколько игроков. По команде ведущего игроки выполняют задания:

* 1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч.
  2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч.
  3. Бросить мяч вверх, сесть на корточки, поймать мяч.
  4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, поймать мяч.
  5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться, поймать мяч.

Можно придумывать и другие задачи. Задания выполняются последовательно одно за другим, на каждое даётся по две попытки. Если игроков много, они вступают в игру после выполнения всех заданий предыдущим игроком или после его ошибки. Побеждает тот, кто не ошибся ни разу, – он становится «мастером мяча».

***Когда играем:*** зимой, летом. Для детей 6–7 лет.

**Правила безопасности**

* Очень важно, чтобы игра соответствовала возрасту ребёнка. Если в игре участвуют дети разного возраста, надо понимать, что даже преимущество в 1 год может стать решающим. Именно поэтому рекомендациях есть подвижные игры для дошкольников 5–6 лет и 6–7 лет.

.

* Внимательно следим за состоянием ребёнка. Ребёнок, который устал, суетлив, часто отвлекается, начинает конфликтовать. Это знак, что игру пора прекращать. Также показателями усталости могут служить изменение цвета кожных покровов (сильно покраснел, побледнел), неуверенность и нечёткость в выполнении движений, учащение дыхания.