

# Подвижные игры для детей

Как мы, современные родители, помним свое детство? Вечера во дворе, лето на даче, постоянная беготня. Казаки-разбойники, догонялки, салочки, квадрат — в общем, мы всегда знали, чем себя занять, и боялись только одного: зайдём домой — не выпустят же! Современные дети другие, все игры — на экране смартфона. Рассказываем, почему так важно выгонять детей на улицу и как заинтересовать их подвижными играми.

## Почему важны подвижные игры для детей

Достаточно вспомнить, что дети делают в процессе подвижной игры — и их польза станет очевидна.

- Бегают, прыгают, лазают — развивают все группы мышц, быстро переключаясь с одной на другую. Заодно прокачивают крупную моторику.
- Запоминают правила, продумывают стратегию игры, решают, где спрятаться и кого выбивать мячом — стимулируют активную работу мысли, совершенствуют все психические процессы.
- Договариваются, решают конфликтные ситуации, распределяют роли в команде и работают сообща на одну цель — развивают коммуникативные навыки и формируют положительные нравственные качества.

Подвижные игры помогают и физическому, и интеллектуальному, и социальному развитию детей. Задача родителей — просто научить в них играть.

## Подвижные игры для детей дошкольного возраста дома и на улице

Особенность игр дошколят в том, что их, как правило, организует взрослый. К тому же правила должны быть простыми, а игры для малышей — иметь какие-то роли, чтобы детям было интересно. Чем старше ребята — тем сложнее правила и тем интереснее им сам процесс игры.

### «Гуси-лебеди»

Игра из нашего детства. Один из игроков — «волк», его роль — поймать остальных и увести в своё логово. Остальные дети — гуси-лебеди, их задача — не попасть в лапы волку. Гуси-лебеди выстраиваются в линию на одном краю площадки, и ведущий взрослый переговаривается с ними:

— Гуси-гуси!

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да-да-да!

— Ну летите!

— Нам нельзя.

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой.

— Ну летите, как хотите,

Только крылья берегите!

На последних словах ведущего гуси-лебеди начинают перебегать площадку, а волк выбегает из логова и пытается их поймать.

### «Через ручеек»

Нужно начертить две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На пространстве между линиями рисуются «камешки» на определенном расстоянии друг от друга. Это — ручеек.

Все игроки стоят у черты — на берегу. Их задача — перейти (пропрыгать) на другой берег по камешкам, чтобы не намочить ноги. Те, кто оступился — «падают» в ручеек и идут сохнуть на лавочку. Затем снова включаются в игру.

### «Кошка и птички»

Чертится большой круг. В круг встает ребенок — «кошка», закрывает глаза — «засыпает». Другие дети — «птички» — запрыгивают в круг и бегают там. По хлопку ведущего «кошка» просыпается и начинает ловить птичек, а они убегают за пределы круга. Тот, кого поймала «кошка», становится ею сам.

### «Лес, болото, озеро»

Чертят круг такого размера, чтобы в него поместились все играющие, и еще 3 круга поменьше на равном расстоянии от первого с надписями «лес», «болото», «озеро».

В большой круг становятся все играющие. Ведущий называет зверя, птицу или рыбу и быстро считает до 5 или 10. Задача играющих — добежать до того

круга, где, по их мнению, может жить названное ведущим животное. Потом возвращаются и все сначала. Слово «лягушка» позволяет встать в любой круг. Менять круг нельзя. Если прибежавший с опозданием хотя бы одной ногой не ступит в тот круг, он получает штрафное очко. Также и тот, кто не успел добежать до круга. Побеждают те, кто ошибался реже других.

### «Жмурки»

Ведущему ребенку завязывают глаза, раскручивают на месте, а затем он должен поймать кого-то из разбежавшихся игроков. Игроки могут хлопать в ладоши и подавать другие сигналы о своем расположении. Важно внимательно следить за детьми, чтобы не было травм.

### «Тихие жмурки»

Вариант игры для дома. Ведущему ребенку завязывают глаза и раскручивают на месте, но остальные игроки не бегают, а стоят на одном месте. Они могут уклоняться от ведущего, но не убегать. Меняться местами можно, только прыгая на одной ноге.

### «Сардины в банке, или прятки наоборот»

Сперва прячется один ребенок, а остальные его ищут. Как только кто-то находит спрятавшегося, он тоже прячется рядом, пока кто-то другой не найдет их обоих.

Со временем прячущихся игроков будет все больше и больше, а места — все меньше. Все будут тесниться рядом как сардины в банке, пока их не найдет последний игрок. А потом все начнется заново.

### «Весёлые старты»

Играющие делятся на две команды, а ведущий взрослый придумывает командам разные задания. Задача игроков — выполняя задание, по очереди добежать до финиша и обратно, передавая эстафету следующему игроку в команде.

*Варианты заданий:*

- бежать приставным шагом;
- с игрушкой за спиной;
- прыгая с мячом между ногами;
- крабом (ползком);
- прыжками в мешке;

- с надувным шаром (два игрока бегут от старта к финишу, держа воздушный шарик лбами);
- всей командой держаться за кусок туалетной бумаги, которую нельзя разрывать;
- в руке ложка, в ложке — картошка (можно использовать 2 палочки вместо ложки);
- и для осанки польза (мешочек с крупой держать на голове);
- гонка на одеяле (один сидит, двое везут).

### «Классики»

На асфальте рисуются классики. Вариантов море — вот для вдохновения.

Цель игры — дойти до десятого класса первым.

Каждый игрок по очереди встаёт перед игровым полем, кидает «биту» (мелок, камешек или любой другой небольшой предмет) в первый квадрат — первый класс. Далее необходимо прыжками добраться до конца игрового поля, развернуться и также добраться до старта, по пути забрав битую. Затем нужно попасть битой во второй квадрат. Нельзя наступать на линии и бросать битую на линию или за пределы игрового поля — тогда ход переходит к следующему игроку. Если бита попала в «огонь» в конце поля — сгорает один класс, то есть в следующий ход надо будет бросать битую на предыдущую цифру.

### «Светофор»

На земле очерчиваются две линии. Все игроки, кроме ведущего ребенка, встают за одной линией. Ведущий встает перед другой линией спиной к остальным. Он называет любой цвет и поворачивается. Те, у кого есть элемент одежды нужного цвета, спокойно переходят «дорогу» к ведущему, а остальным приходится бежать, чтобы ведущий их не поймал.