

«Дворовые игры в физическом развитии детей»

В дошкольном возрасте важно уделять большое внимание физическому развитию ребенка.

Компьютер, телевизор и различного рода гаджеты прочно вошли в жизнь современного ребенка, препятствуя полноценному физическому развитию ребенка, вытесняя живое общение со сверстниками и детские дворовые игры. А ведь игры важны для детей, не только в качестве развлечений.

Родителям 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 развиваются 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.

Дворовые игры сочетают в себе ходьбу, бег, прыжки в высоту, лазание. В процессе игры ребенок социализируется, учится взаимодействовать с коллективом. В игре зарождается дружба, вырабатывается умение отстаивать свое мнение либо находить компромиссы, преодолевается застенчивость.

Дворовые игры напрямую связаны с развитием здорового образа жизни Благодаря подвижным дворовым играм, ребенок формируется физически : он становится выносливее, сильнее. Двигательная активность в свою очередь способствуют улучшению работы дыхательной системы, усиливает процесс кровообращения, улучшает обмен веществ.

Интересные и правильно подобранные дворовые игры никогда не сотрутся из памяти ребят и останутся яркими воспоминаниями об их жизни в детстве.

При выборе игры необходимо учитывать место проведения, погодные условия и наличие вспомогательного инвентаря. Взрослый должен заранее продумать ход игры. Чтобы заинтересовать детей, необходимо включить в процесс игры стихи, загадку или песню на соответствующую тему, продемонстрировать детям игрушки, которые будут использоваться в игре.

Дворовые игры многообразны, они требуют ловкости, смекалки, и развиваются физические навыки и умения. Они не только полезны для здоровья, но также и для развития смелости, воли, достижения цели, другими словами для становления характера.

Давайте вспомним, в какие игры любили играть мы и научим им наших детей.

- «Цепи кованые»

Цель игры – перетащить в свою команду как можно больше игроков из команды противника.

Правила игры: Все игроки делились на две команды. Становились в ряд и брали друг друга за руки. Игрок из команды 1 бежал, стараясь разбить цепочку команды 2. Если разбивал - то забирал одного игрока в свою команду. Если нет, то становился частью команды 2. Слова были такие:

- цепи, цепи, кованые – раскуйте нас*
- кто из нас*

- называют имя игрока с противоположной команды

- «Ручеек»

Количество играющих, должно быть нечетным: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Водящий входит в образованный коридор, выбирает себе пару из играющих и встает в конец.

Освободившийся игрок становится водящим. Прелесть игры заключалась в том, что в процессе водящих становилось все больше, а коридор все длиннее. Каждый хотел побыстрее стать «водой», чтобы самому выбрать себе пару. Игра позволяла выбрать в «пару» себе свою тайную симпатию, не выдав себя.

- «Классики»

Правила игры: На асфальте мелом чертится прямоугольное поле с 10 квадратами и полуокругом («котел», «вода», «огонь»). Вариантов прыжков и разметки площадки существует несколько. Но, как правило, игроки по очереди кидают битку (камушек, коробочка из-под леденцов и т. д.) в первый квадрат. Затем первый игрок перепрыгивает из квадрата в квадрат и толкает за собой битку.

- №1 – одна нога;
- №2 – одна нога;
- №3 и 4 – левая на 3, правая на 4;
- №5 – двумя ногами (можно передохнуть) ;
- №6 и 7 – левая на 6, правая на 7;
- №8 – одна нога;
- №9 и 10 – левая на 9, правая на 10.

Затем поворот на 180% и обратно тем же манером. Наступил на черту или битка на нее попала? Встал на обе ноги? Ход переходит к другому.

Количество игроков: не ограничено.

- «Двенадцать палочек».

Игра в общем и целом напоминает обычные прятки, но в ней есть возможность "спасти" уже найденных игроков.

Правила игры: Палочки укладываются на "катапульту" - ее можно сооружать из дощечки и положенного под нее камушка, колышка, или даже скамейки. Палочки укладываются на один край "катапульты" - чтобы можно было их разбросать, нажав ногой (рукой) на второй край "катапульты".

Начинается игра с определения водящего. Для этого можно использовать любые считалочки, или вспомнить, кто в прошлый раз был проигравшим (он и водит).

Водящий становится лицом к стене (дереву/столбу/забору) и начинает громко считать до 30. Когда счет закончился, кричит:

"Раз-два-три-четыре-пять, я иду искать.

Кто не спрятался - я не виноват! "

Открывает глаза и идет искать спрятавшихся. Когда заметил кого-то - громко кричит его имя, бежит и касается палочек. Если тот, кого нашли и чье имя громко назвали, успевает добежать к "катапульте" первым, он бьет по ней ногой, палочки разбрасываются. Пока ведущий не соберет все палочки на место, все кого он нашел раньше и тот, кто ударял по "катапульте" - имеют право перепрятаться. Игра ведется до тех пор, пока не будут "застукалены" все игроки. Кого "застукали" первым - становится водящим в следующей игре.

- «Резиночка».

Правила игры: Просты и сложны одновременно. С одной стороны, не нужно ничего, кроме 3-4 метров резинки. С другой, в уровнях и упражнениях можно

запутаться (в детстве их все знали наизусть). Двоих игроков натягивают резинку между собой, а третий прыгает.

Уровни: 1. резиночка на уровне щиколоток держащих; 2. резиночка на уровне колен; 3. резиночка на уровне бедер; 4. резиночка на талии; 5. резиночка на уровне груди и резиночка на уровне шеи

На каждом уровне нужно выполнить определенный набор упражнений: бегунки, ступеньки, бантник, конвертик, кораблик и т. д.

Количество игроков: 3-4 человека (вчетвером обычно играют парами) .

Игра также считается девчачьей. Мальчишки прыгали редко, но любили наблюдать за девочками. :)

- «Казаки-разбойники».

Правила игры варьируются по регионам и часто сильно упрощаются. Неизменно одно – играющие делятся на две команды («казаки» и «разбойники»). Тут же выбираются «атаманы» и определяется «поле боя» (за его пределами не играют). Казаки выбирают штаб, а разбойники придумывают пароли (один правильный, остальные – ложные) .

Задача разбойников: захватить штаб казаков. Задача казаков: переловить всех разбойников и «выпытать» правильный пароль.

По сигналу разбойники разбегаются и прячутся, оставляя на асфальте стрелки, чтобы у казаков были подсказки, где их искать. Казаки в это время обустраивают «темницу» и придумывают, как будут «пытать» пленных (щекотать, пугать насекомыми, «жалить» кративой и т. д.) . Через некоторое время казаки отправляются искать разбойников. Если им это удается, то они сажают разбойника в «темницу», откуда он не имеет права убежать. Разбойники, в свою очередь, стараются подобраться к «штабу» и захватить его.

Количество игроков: от 6 человек.

- «Краски».

Один из игроков назначался «чертом» (или «монахом»), еще один – «продавцом» (или «мамой»), все остальные были «красками». Каждая из «красок» загадывала себе какой-нибудь цвет и тихонько сообщала его «продавцу». Причем, если хотелось побегать, загадывали самые простые цвета: синий, зеленый, розовый и т.п. Если же кому-то из игроков было лень бегать, он загадывал себе что-нибудь вроде изумрудного и пресколько просиживал всю игру. Итак, «краски» и «продавец» садились на длинную скамейку. «Черт» («монах») подходил к ним и говорил: «Тук-тук!» «Продавец» спрашивал: «Кто там?» – «Я черт с рогами, с горячими пирогами, на лбу шишкой, в кармане – жареная мышка!» Или: «Я монах в синих штанах!» «Продавец» интересовался: «Зачем пришел?» – «За краской!» – «За какой?» Здесь черт называл какой-нибудь цвет. Если такой краски нет, «продавец» отвечал: «Такой у нас нет! Скачи по дорожке на одной ножке!» «Черт» делал круг почета на одной ноге и возвращался за новой краской. Если же названная «краска» присутствовала среди сидящих, «продавец» говорил: «Есть такая. Платите столько-то». Пока «черт» «расплачивался» – хлопал рукой по ладони продавца нужное количество раз (использовался возраст игрока), «краска» вскакивала и убегала. Дальше существовало два варианта развития событий.

Вариант первый: «черт» пытается поймать краску. Пойманная «краска» становится «чертом». Если же игрок сумел вернуться на скамейку – игра продолжалась. Вариант второй: как только названная «краска» побежжала, «черт» как можно быстрее проговаривал: «Стоп коли-коло, раз, два, три. Точка!»

На последнем слове бегущий игрок должен был остановиться. Теперь «черту» необходимо дойти до «краски», определив заранее, сколько нужно сделать шагов. Естественно, чем дальше успела убежать «краска», тем сложнее это проделать. Шаги тоже были примечательными: простые, гигантские (очень широкие), лилипутские (махонькие шажочки), верблюды (левок вперед и шаг сверху), цыпляччи, или кирпичики (пятка в носок) и др. В разных компаниях выдумывались свои варианты шагов. Итак, «черту» говорят, какими шагами он должен двигаться (например, цыплячими и лилипутскими), а «черт» определяет на глаз, сколько и каких шагов он должен сделать. Выполняет все это и старается дотронуться до «краски». Если получилось – «краска» становится «чертом».

- «Вышибалы».

Все игроки, кроме двух, становились в центре просторной площадки. Двое «выбивающих» с мячом располагались по краям площадки. В их задачу входило, перебрасывая друг другу мяч, выбить с площадки всех игроков. Тот, до кого отраживался летящий мяч, выходил из игры. Труднее всего было выбить последнего, самого ловкого игрока, остававшегося под обстрелом. Когда и его настигал мяч, игра начиналась сначала.

- «Секретики».

«Секретики» в коробочках, которые мы закапывали во дворах, были самым, что ни на есть настоящим счастьем. И это абсолютно точно. Помните, с каким радостным нетерпением выкапывалась ямка? С каким благоговением складывались туда конфетные обертки, фольга, цветочные лепестки и листья, ягоды рябины, кусочки пластмассы и прочая очень важная и нужная дребедень? А потом все это великолепие торжественно закрывалось осколком стекла и засыпалось землей. Самым главным было запомнить место захоронения «клада», чтобы через некоторое время выкопать «секретик» с таким трепетом и восторгом, будто это самое настоящее сокровище. И как горько становилось, если клада на месте не оказывалось. Это вездесущие мальчишки выслеживали наши тайники и проводили несанкционированные раскопки. А сколько таких «секретиков» было забыто и выкапывалось иногда через год, а порой навсегда оставалось в земле! Расскажите малышу об этом увлекательном занятии. Как доверялись «секретики» только самым близким друзьям, как загадочно просвечивались через стекышко несметные сокровища. А может, вы вместе закопаете такой «секретик» в укромном месте двора или на даче как самые лучшие друзья? Малышу непременно захочется поделиться тайной с кем-нибудь из своих друзей. А те, в свою очередь, соорудят и свои тайники.

- «Тише едешь – дальше будешь»

На просторной площадке отчертываются на расстоянии около тридцати метров одна от другой две линии – «старт» и «финиш». На старте стоят игроки, на финише, спиной к ним, находится водящий. Он произносит фразу: «Тише едешь – дальше будешь. Раз, два, три!» За это время игроки стараются максимально приблизиться к финишу. Едва закончив говорить, водящий быстро поворачивается и осматривает замерших на месте участников игры. Тех, кто не успел вовремя остановиться или пошевелился, водящий отправляет на линию старта. Побеждает тот игрок, кто первым доберется до финиша. Он и становится следующим водящим.

- «Городки»

старинная русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определённых расстояний «выбивать» метанием биты различные фигуры.

-«Чехарда»

Игроки становятся друг за другом примерно на расстояние 5 метров. Затем все игроки, кроме последнего, становятся на одно колено и наклоняются. Последний игрок разбегается и перепрыгивает через всех впереди стоящих игроков. Чтобы перепрыгнуть, он может опираться о спину, тем самым помогая себе. Если ему удалось всех перепрыгнуть, то он становится впереди и принимает такое же положение. Теперь, кто стал последним игроком также разбегается и перепрыгивает. И так делают все игроки по очереди. Для усложнения игры, участники постепенно выпрямляются. В итоге, проигрывает тот, кто не смог перепрыгнуть.

-«Лапта»

Цель игры — ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться обратно, не дав противнику «осалить» себя мячом. За каждую перебежку команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол и крикет

Игры с мячом: «Съедобное – не съедобное», «Десятки с мячом», «Штандер», «Шлепанки», «Зевака», «Мячики», «Собачка», «Свечки», «Картошка», «Я знаю пять имен», «Мяч с топотом».

Игры – ловишки: «Чай – выручай», «Третий лишний», «Платочек», «Выше ноги от земли», «Корзинки», «Горелки», «Дедушка – рожок», «Малляр и краски», «Красные и белые», «Тополек», «Селезень».

Игры с прыжками: «Веревочка», «Классики», «Резиночка», «Рыбалка», «Петельки», «Три – пятнадцать», «Козлик».

Игры с метанием: «Заяц», «Чижик», «Лапта», «Лапти», «Вышибала».

Игры – прятки: «Жмурки в кругах», «Палочка - выручалочка», «Казаки-разбойники», «Трубочка», «Охотник».

Игры с фантами: «Садовник», «Кис, брысь, мяу!», «Котик», «Черное – белое», «Море волнуется», «Фанты».

Игры малой подвижности: «Колечко», «Клубочек», «Золотые ворота», «Цепи», «Фигура замри», «Испорченный телефон», «Чепуха», «Плетень», «Петушок», «Моргушки», «Золото»

Таким образом, мы через игры приобщаем наших детей к русской национальной культуре с дошкольного возраста, восстанавливаем связь поколений через лучшие традиции дворовых игр наших предков, вовлекаем ребят в организованный досуг и способствуем их физическому развитию!