

## **Игры и упражнения для формирования основных видов движения у детей дошкольного возраста**

У детей дошкольного возраста одним из важнейших средств физического воспитания является игра. К сожалению, многие родители недооценивают роль подвижных игр, предпочитая им спортивные занятия. А ведь почти в каждой игре присутствуют основные виды движения: бег, прыжки, метание, упражнения на равновесие и т.д. Применение подвижных игр в семейном воспитании положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков у детей. Играйте чаще в подвижные игры, и ваши дети будут сильными и ловкими

### **Ходьба:**

«ВОРОТА» - дети идут парами, держась за руки. На сигнал - «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх, последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.

### **Бег:**

«ДОГОНИ ГОЛУБЯ» - у водящего самолётик из бумаги. Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует : «Марш!» - и запускает самолётик вперёд. Дети бегут и стараются поймать его. Поймавший самолётик, становится водящим.

«МЫ - ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА» - дети стоят на одной стороне площадки за чертой, , на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями , находится ловишка. Дети говорят:

Мы – весёлые ребята,  
Любим прыгать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать  
Раз, два, три – лови!

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку.

### **Прыжки:**

«КОНИ» - Дети изображают коней, взрослый – пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря :

Тары,тары, та-ра-ра!

Ушли кони со двора.

Со двора-то на село,

А село-то далеко, На зелёный лужок

Да во тёмный во лесок. (Дети ходят по площадке, «бьют копытом», машут головой.)

Долго тех коней ловили,  
Долго по лесу бродили.  
А ловили-то уздой,  
Золочёной ,не простой,  
А поймали, привязали,  
Чтоб опять не убежали. (*Дети скачут галопом по всей площадке, с окончанием слов пастух гонит коней к селу.*)

«НЕ БОЮСЬ!» - один ребёнок – ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на 2 ногах, приговаривая: «Не боюсь!». При этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него руки разведены в стороны.(Как только ловишка отходит от игрока , тот должен развести руки в стороны; прыгать надо ногами в стороны –ноги вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь).

#### **Метание и владение мячом:**

«ЛОВИ - БРОСАЙ» - дети стоят по кругу, взрослый в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря : «Лови, бросай, упасть не давай!». Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м. (мяч нельзя прижимать к груди).

«СКОЛЬЗКАЯ ЦЕЛЬ» - на площадке ставят невысокий стол или используют широкий пень. Играющие встают вокруг на расст. 2-2,5 м . В руках у них мешочки с песком. По очереди они бросают мешочки так , чтобы они не упали, а остались лежать на столе, (мешочек бросать способом снизу ) .

#### **Ползание и лазанье:**

«МЫШИ В КЛАДОВОЙ» - дети- мышки находятся на одной стороне площадки – это их дом. Посередине площадки натянута верёвка. В стороне кошка – ребёнок. По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под верёвку, в кладовой ищут крошки. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой, пролезая опять под верёвкой.

#### **Равновесие:**

«КОЗЛИКИ НА МОСТУ» - двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20 см). Встретившись на середине, поворачиваются на 180 гр. и возвращаются каждый в свою сторону, стараясь не потерять равновесие.

«ДОНЕСИ - НЕ УРОНИ» - на землю кладут шнур длиной 2-3 м. Ребёнок подходит к шнуру, кладёт на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек, (мешочек нельзя придерживать руками).

***Консультацию подготовила инструктор по физкультуре Яркина В.В.***