Министерство Просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение

«Институт возрастной физиологии Российской академии образования»

Серия «Дошкольное образование»

Игровые технологии развития ловкости у дошкольников

Москва – 2023

УДК 372
ББК 74.1
М54

Автор-составитель:
Парамонова М.Ю., кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории дошкольного образования ФГБНУ «ИВФ РАО».

Редактор:
Москвина Е.В. – кандидат педагогических наук, заместитель директора по научной работе ФГБНУ «ИВФ РАО».

М54 Методические материалы. Серия «Дошкольное образование» в 7-ти частях. Часть 5. Игровые технологии развития ловкости у дошкольников. - М.: изд-во ФГБНУ «ИВФ РАО», 2023. – 32 с.

ISBN 978-5-6047570-1-7

В методических материалах представлена важность игровых технологий в развитии ловкости дошкольников. Для практического использования представлены подвижные игры четырех групп, а также «смешанные» подвижные игры.

Данные материалы будут полезны родителям детей дошкольного школьного возраста, а также педагогам дошкольных образовательных организаций.

УДК 371.72
ББК 51.289.4

ISBN 978-5-6047570-1-7

© Коллектив авторов, 2023
© ФГБНУ «ИВФ РАО», 2023

Уважаемые читатели, педагоги, родители!

Представляем вам методические материалы Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» из серии «Дошкольное образование». Основная цель – ориентированность на практическое применение научных знаний.

В рамках методического обеспечения участников образовательных отношений Институт подготовил несколько серий: «Компьютерные технологии в образовании», «Школьная медицина и гигиена», «Дошкольное образование», «Госпитальная педагогика», «Физическая культура и развитие», «Здоровье и развитие ребенка».

Предложенные методические материалы практико-ориентированы на современную систему образования в Российской Федерации, максимально приближены к запросам участников реализации образовательной политики в рамках реализации программ дошкольного и школьного образования, организации обучения детей, нуждающихся в длительном лечении.

С пожеланиями профессиональных и личностных успехов,

Елена Николаевна Приступа

СОДЕРЖАНИЕ

Значение игровой деятельности в развитии ловкости у дошкольников….5

Приложение № 1. Подвижные игры первой группы……14

Приложение № 2. Игры и игровые упражнения……15

Приложение № 3. Подвижные игры второй группы……18

Приложение № 4. Примерные «смешные» подвижные игры……..22

Приложение № 5. Подвижные игры третьей группы……..26

Приложение № 6. Подвижные игры четвёртой группы……..28

Список литературы……31

Значение игровой деятельности в развитии ловкости у дошкольников.

Разнообразие двигательной деятельности человека обусловливает необходимость формирования у ребенка-дошкольника рациональных, экономных, осознанных движений и воспитание психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Важно подчеркнуть, что именно ловкость, по мнению специалистов в области физического воспитания: Н.А. Бернштейна, В.М. Зациорского, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, И.М. Туревского, Э.Я. Степаненковой и др., обеспечивает достижение успеха в таких видах деятельности, где необходимо быстро осмысливать и регулировать свои действия, координационно приспосабливаться к решению непредвиденных двигательных задач.

Рассматривая этимологию слова «ловкость», И. Бражнин отмечает, что оно является производным от корня «лов». Глагол – ловить в первоначальном значении относился к охоте, промыслу, ловле зверя, рыбы, птицы. Самого охотника называли ловцом. Собак, выдрессированных для охоты – борзых, хортых – называли ловчими, птиц – ястреба, сокола – ловчими птицами. Способность этих животных – хватать зверя, перенимать его, бросаться, изворачиваться – называли в старину ловчивостью или ловкостью[1].

С течением времени значение слова расширилось и было перенесено на человека, но смысл его мало изменился с тех пор. То есть, во всех случаях, когда требуется проявление двигательной инициативы, изворотливости, искусного приспособления наших движений к возникшей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом ловкость.

Ловкость так или иначе связывают с проявлением красоты. По мнению Н.А. Бернштейна, красота всегда и везде понятие субъективное. Однако если движение будет правильным, точным, быстрым, рациональным и при этом находчивым, оно не может быть некрасивым, негармоничным для глаз. Красота проявляется всегда как вторичный признак, как следствие более глубоких и существенных свойств предмета. Гармоничным и пластически прекрасным представляется всё то, в чём сочетаются вместе целесообразность и экономичность. «Когда все те свойства, которые мы требуем от ловкости, налицо, – пишет автор, – тогда появляется и ласкающая глаз красота этих движений – как их неизбежный спутник. Движение со всеми объективными признаками ловкости и в то же время некрасивое так же трудно себе представить, как и неуклюжее, неловкое движение, которое вместе с тем было бы красивым».[2] Вся красота ловких движений человека – в их строгой, экономной и эффективной целесообразности.

Важно подчеркнуть, что у детей дошкольного возраста ловкость является наивысшим показателем сформированности двигательного навыка и рассматривается с ним в диалектическом единстве. Перенос двигательного опыта в

[1] Бражнин И. Рассказы о ловкости // Костёр. Ежемесячный журнал пионеров и школьников ЦК ВЛКСМ. 1941. - № 4. - С.44 – 45.

[2] Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 269.

игровую и самостоятельную двигательную деятельность является наиболее характерным ее проявлением.

В теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста ловкость рассматривается как комплексное психофизическое качество, позволяющее решить любую двигательную задачу:

1) правильно (т.е. адекватно и точно),
2) быстро (т.е. скоро и споро),
3) рационально (т. е. целесообразно и экономично),
4) находчиво (т.е. изворотливо и инициативно).

В качестве компонентов данного психофизического качества, выделяют:

1) быстроту реакции на сигнал;
2) координацию движений;
3) быстроту усвоения нового;
4) осознанность выполнения движений.

Основу для воспитания ловкости у детей составляет создание осознанного представления о структуре движения, его пространственно-временных характеристиках, технике выполнения. Необходимо также «обыгрывание» навыка в различных условиях, что способствует отработке сенсорных коррекций и улучшению тренированности выполняющих движение мышц. Такие возможности представляются при использовании подвижных игр, отвечающих необходимым требованиям и организованных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В подвижных играх непрерывно и внезапно изменяются условия, играющим приходится переключаться от одних действий к другим, заранее не обусловленным, в кратчайшее время решать двигательные задачи. Опыт игровых и особенно реальных взаимоотношений детей в игре ложится в основу особого свойства мышления – предугадывания намерений партнёра и последствия своих собственных действий.

Технология проведения подвижных игр представляет следующий алгоритм действий:

1) подбор и планирование подвижной игры;
2) предварительная работа;
3) организация детей для проведения игры;
4) ознакомление с игрой (на этапе первоначального разучивания) или уточнение правил;
5) распределение ролей;
6) руководство игрой детей
7) вариативное проведение игры (на этапе углубленного разучивания);
8) окончание игры;
9) оценка действий детей в игре[3].

[3] Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. – М.: ИНФРА-М, 2016. – С. 286-290.

Специалистами установлено, что поведение дошкольника в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков и типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему, способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения. Поэтому при подборе и планировании игры необходимо учитывать время года, место и время ее проведения, погодные условия, поставленные задачи, уровень ловкости и физической подготовленности детей, степень сформированности их двигательных навыков, содержание знаний, усвоенных на подготовительном этапе.

Для лучшего понимания игрового сюжета необходимо проведение предварительной работы, например: чтение художественных произведений, организация наблюдения за повадками животных, деятельностью людей различных профессий, просмотр вместе с детьми видеофрагментов, проведение бесед и т.п.

Подвижная игра может быть организована одновременно со всеми детьми или с небольшой группой в зависимости от её структуры и характера движений. Важно продумать способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов.

Ознакомление с новой игрой должно проходить чётко, образно, лаконично. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении новой сюжетной игры для лучшего перевоплощения ребёнка в игровой образ, воспитания выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша используется краткий образный рассказ. Он вызывает у детей воссоздающее воображение, зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию.

Так в ходе подготовки к проведения новой сюжетной игры «Птички и кошка» можно вместе с детьми рассмотреть иллюстрации, провести наблюдение за повадками животных, обратить внимание на поведение кошки: как она крадётся, замирает, затем совершает прыжок, пытаясь поймать добычу, а птички, вспорхнув, улетают. Затем детям предлагалось послушать небольшой образный рассказ. «Жили-были маленькие весёлые птички. В один прекрасный день они узнали, что на лужайке около дома мельник рассыпал зерно. Проворные птички полетели и стали клевать зёрнышки. В это время большая серая кошка, которая грелась на солнышке неподалёку, проснулась, услышав весёлый щебет, потянулась, громко мяукнула «Мяу!» и бросилась их ловить. Птички испугались и улетели. Кошка внимательно следила за пташками, стараясь поймать при каждом удобном случае, однако птички были очень осторожны, не попадались кошке. Хотите поиграть в такую игру? Вы будете птичками. Здесь, в кругу – (дети помогают обозначить круг диаметром 6 – 7 м с помощью шнура, концы которого связаны) рассыпано зерно. В центре круга будет спать кошка. Птички впрыгивают в круг, чтобы полакомиться зерном, а, чтобы не попасться в лапы кошке, выпрыгивают из круга, вот так (показ движения). Далее с помощью вопросов воспитатель активизирует мышление детей и выясняет, как они поняли игру: «По какому сигналу кошка начинает ловить птичек?». «Что нужно сделать, чтобы не попасть в лапы кошке? (выпрыгнуть из

круга, наклониться, присесть, увернуться, и т.п.). Можно ли обмануть кошку, сделав вид, что собираешься прыгнуть, при этом остаться на месте?» и т.д.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположение играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию. Например, объясняя игру «Перебежки» воспитатель говорит: «Ребята, сейчас вы построитесь в две шеренги, в противоположных концах зала, друг против друга. По сигналу «Раз-два-три – беги!» вы побежите вперёд до шнура, лежащего посередине зала, и остановитесь около него, напротив друг друга. Выиграет та команда, которая остановятся около шнура и ровно построится в шеренгу». Чёткое, выразительное, с целесообразным использованием слова и интонационным выделением главного объяснение игры помогает детям шестого года жизни предвидеть организацию практических действий, способствует осуществлению перехода от восприятия ситуации к её представлению.

Так как игровые правила способствуют воспитанию сообразительности, выдержки, воли, умения владеть собой, развитию ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, честности, чувства коллективизма, самоконтроля ответственности за себя и своих товарищей при объяснении игры, воспитатель акцентирует внимание детей на выполнении игровых правил, постепенно усложняя и дополняя их. Например, в игре «Медведь и дети» правилами было предусмотрено, что дети замирают в определённой позе по сигналу «Медведь!».

В играх, требующих мгновенного прекращения действий по игровому сигналу (Приложение № 1), условно объединённых нами в первую группу и требующих минимального проявления ловкости, но осознания выполняемых движений, подчёркивается умение детей сохранить определённое положение, а также оригинальность и выразительность позы.

Поощрение воспитателя, поддержание у ребёнка интереса к выполняемому движению, желания лучше выступить в игре – способствует «обыгрыванию» двигательного навыка. Учитывая, что у детей со слабой нервной системой, работоспособность снижена и мышечная деятельность быстро их утомляет, педагог может дифференцировать физиологическую нагрузку, предлагая в процессе игры понаблюдать и оценить действия других детей. Использование в игре сочетания динамической и статической нагрузки способствует лучшей концентрации внимания, позволяет выполнить больший объём физической нагрузки при меньшей затрате сил.

Отмечается, что в ходе игры дети не всегда замечают нарушения правил. Задача педагога в данном случае заключается в создании таких условий, при которых дети не могли бы не проявить выдержку. Например, в игре «Хитрая лиса» детям предлагается сначала угадать, кто выбран хитрой лисой. Заранее воспитатель предупреждает, что лиса – хитрая и должна стоять так, чтобы никто из детей не догадался, кто выступает в роли лисы. Подобные условия способствуют воспитанию наблюдательности, выдержки и самообладания. Если дети отгадывают, кто выбран хитрой лисой, водящего выбирают ещё раз.

Учитывая ведущую роль педагога в организации деятельности детей, особое внимание уделяется руководству игрой. Роль воспитателя заключается в систематическом повышении требований к проявлению ловкости и активизации умственной активности детей путём усложнения заданий, совершенствования двигательных навыков. Например, при проведении игровых упражнений «Классы» (Приложение № 2) детям предлагаются задания разной степени сложности, которые позволяют учитывать уровень развития ловкости и общий уровень физической подготовленности каждого ребёнка.

Прыжки можно было выполнять на двух ногах, на одной, попеременно на правой и на левой, с ноги на ногу, но элемент неожиданности требует проявления быстроты реакции и адекватности действий. Из многообразия вариантов заданий детям можно предложить прыгать только по направлению движения или против часовой стрелки, зигзагом, змейкой, не наступая в первый и последний квадрат и т.п.

Первоначально перед детьми ставится задача, как можно точнее выполнить задание. По мере совершенствования двигательного навыка задание усложняется - его предлагается выполнить в течение определённого временного промежутка: «Вы должны успеть выполнить задание, пока я сосчитаю до десяти», - говорит педагог. Такой прием позволяет варьировать продолжительность временного отрезка индивидуально для каждого ребёнка.

Использование подобных приёмов за счёт усложнения или облегчения двигательной задачи позволяет дифференцировано подходить к обучению детей, помогает достичь положительного результата тем детям, которые имеют низкий уровень физической подготовленности. Это, в свою очередь, повышает их самооценку, стимулирует к повторному выполнению упражнения, таким образом, способствует воспитанию ловкости.

При проведении игр, условно объединённых во вторую группу (Приложение № 3), для улучшения координации движений и развития творчества детей желательно максимально использовать имитационные упражнения.

Однако при выполнении задания, связанного с придумыванием и показом упражнения, дети могут испытывать затруднения вплоть до отказа от его выполнения: («Мне не нравится игра, она скучная»). Или могут демонстрировать упражнения, разученные на занятиях, без изменения, подражая друг другу. Если удается придумать движение, то не могут дать ему название.

Эффективным средством для снятия эмоционального и мышечного напряжения на данном этапе являются «смешные» подвижные игры «У оленя дом большой», «Как у дяди Трифона» (Приложение № 4) и т.п. Несмотря на то, что перед детьми ставится задача выполнить упражнение правильно, красиво, выдерживая определённый ритм игры, эти игры несут огромный положительный заряд, снимая физическое и психическое напряжение, улучшая координацию движений. Очень важно, что при подведении итогов игры не выделяются победители и проигравшие. Дети смеются над собой, своими движениями, что позволяет нивелировать разницу в уровне ловкости и физической подготовленности детей.

После того, как сформированные у детей двигательные навыки перенесены в игровую деятельность, появляется возможность работы над воспитанием четвёртого компонента ловкости – быстроты реакции на сигнал. Цель его состоит в воспитании мгновенной ответной реакции на сигнал, совершенствовании двигательных навыков в подвижных играх, улучшении координации движений и умения приспосабливаться к изменениям окружающей обстановки.

При неоднократном повторном проведении игры детям предлагается вспомнить и рассказать её содержание и правила. Для этого может быть составлен план: вспомнить, где стоят дети, как они расположены, где находится водящий, по какому сигналу начинается игра, в каком направлении можно двигаться, каким образом можно увернуться от водящего, кто считается проигравшим, кто побеждает в игре и т.п. Обращение к сознанию ребёнка, указание способов выполнения движений способствует восстановлению в его сознании представления игровой ситуации, расположения играющих и атрибутов.

Ограничивая и направляя действия детей с помощью правил, воспитатель стремится к тому, чтобы правила были понятны детям, вытекали из особенностей игровой ситуации, способствовали применению детьми двигательного опыта. Анализ нарушения правил в подвижных играх позволяет выделить несколько причин: во-первых, стремление детей выиграть, достигнуть лучшего результата; во-вторых, дошкольники недостаточно осознают необходимость соблюдения правил и, вследствие этого, не замечают их нарушения; в-третьих – случайность, иногда ребёнок невольно задевает своего товарища, бегущего рядом. Поэтому воспитатель, осуществляя руководство игрой, внимательно следит за взаимоотношениями детей, предупреждая возможные нарушения, содействуя таким образом выполнению правил.

При подведении итогов игры он анализирует поведение детей, уточняя, кто из них соблюдал правила, кто и почему не выполнял их, какие задания вызывали затруднения. Позитивная оценка проявляемых ребёнком усилий, способствующих достижению или улучшению результата, укрепляет уверенность в своих силах и возможностях, способствует возникновению положительных эмоций, проявлению настойчивости в достижении цели. Отрицательные эмоции могут быть связаны с неудачами, но, как правило, возникают они редко и непродолжительны по времени. У большинства детей это лишь усиливает их стремление к преодолению трудностей. При этом у некоторых детей неудачи могут вызвать на некоторое время отказ от данного вида деятельности. Таким воспитанникам требуется особое внимание и поддержка, индивидуальная помощь в выполнении движений.

В конечных фазах работы над навыком внимание обучаемого следует сосредотачивать на стремлении как можно лучше и точнее решить стоящую перед ним двигательную задачу. Следовательно, необходимо создать условия, чтобы ребёнок многократно повторял процесс её решения, каждый раз меняя и улучшая средства. Для этого необходимо «намеренное предъявление ребёнку как можно большего числа видоизменений, осложнений и вариантов» данного движения[4]. При

[4] Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 237.

проведении физических упражнений в таких условиях происходит уточнение сенсорных коррекций, улучшение качества движений.

Вариативное проведение подвижных игр позволяет не только повысить интерес детей к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать двигательные навыки, в целом, способствует воспитанию ловкости.

При проведении игр, разученных на предыдущем этапе, воспитатель может предложить одному ребёнку придумать имитационное упражнение, другие дети должны догадаться о ком или о чём идёт речь. Если водящий испытывает затруднения, ему в помощь предлагается набор картинок, из которых можно выбрать одну и показать изображённое на ней действие.

Сотворчество воспитателя и детей в придумывании упражнений стимулирует развитие творческой направленности их деятельности. Первоначально ведущая роль в этом процессе принадлежит педагогу. По мере того, как дети осознают, что необходимо определить тему и игровой образ, перечислить действия участников и т.п., участие воспитателя сводится к уточнению деталей и наводящих вопросов. Например, чтобы изобразить лисичку, дети предлагают показать, как она крадётся, затем делает быстрый прыжок и хватает добычу. Для отличия придуманного образа от образа кошки можно показать, что у нее узкие глазки, или как лиса хвостом заметает следы. Чтобы изобразить белочку, нужно показать её пушистый хвост и маленькие ушки. Она прыгает и грызёт орешки. По аналогии дети имитируют движения животных и птиц (зайчика, кошки, цыплёнка, крокодила, лягушки и т.п.); бытовые действия (стирка и глажка белья, уборка пыли, мытьё полов и т.п.); изображают неодушевлённые предметы (телефон, будильник, часы и т.п.).

Необходимость соразмерять и согласовывать движения мышц друг с другом, точно оценивать расстояние и скорость движения внешнего объекта (партнёра, предмета), предполагает проведение игр, требующих координации собственных действий с действиями партнёра.

Усложнённый вариант игры «Найди пару» может быть проведён следующим образом. Детям раздают карточки, на которых изображены цифры от 1 до 10, и соответствующие им числовые фигуры в виде определённого количества кругов. Дети свободно бегают по площадке, а по сигналу должны были найти свою пару. В таких игровых упражнениях выигрыш зависит в равной мере от обоих участников. Осознание взаимной ответственности и необходимости дружных согласованных взаимодействий помогают достичь успеха в таких играх, как «Ручеёк», «Карусель», «Зеркало» и т.п. (Приложение № 5).

По мере повышения и относительного выравнивания уровня развития ловкости у всех детей можно переходить к проведению игр с бегом, условно объединённых в четвёртую группу (Приложение № 6). С учётом высокого уровня осознанности выполнения движений внимание детей обращается на то, что не только быстрый бег в прямом направлении, но и бег с увёртыванием позволяет достичь положительного результата.

В этой связи важно научить детей осознанно воспринимать двигательную задачу, определять, когда игра требует быстрой перебежки, а когда увёртывания от

водящего, сразу ли необходимы активные движения или можно поберечь силы и дождаться более выгодного момента. Например, воспитатель связывает действия детей с различным результатом: в одних случаях выигравшим считается тот, кто прибежал первым («Кто первый до флажка», «Весёлые ребята» и т.п.), в других – кто смог увернуться и не попасться ловишке («Пятнашки», «Хитрая лиса» и т.п.). Понимание основного требования игры позволяло перейти к использованию различных видов бега в зависимости от двигательной задачи и условий выполнения. При этом воспитатель старался наглядно показать взаимосвязь действий детей с поведением водящего. Так, в игре «Ловишки» в первом варианте водящий стоял за спинами детей на расстоянии 3 – 4 метров, во втором – напротив их, лицом к играющим.

Одновременно дошкольников можно знакомить с разнообразными приёмами увёртывания, говоря о том, что можно резко изменить направление движения, остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение. Эта вариативность позволяет детям самостоятельно выбирать наиболее целесообразный способ бега в знакомых играх.

Опираясь на выработанные у дошкольников автоматизмы и «перенос упражняемости», им предлагаются варианты знакомых игр: изменяется расположение играющих, увеличиваются или уменьшаются размеры площадки, меняется количество водящих в игре, сигнал. Во всех вариантах детей сначала просят определить способ действий в зависимости от требований игры, а затем проверить правильность своего выбора непосредственно в игре.

Преодолению отрицательных эмоций способствует оценка детьми собственных результатов и результатов товарищей. Вместе с воспитателем они анализируют причины неудач, выявляя допущенные ошибки, отвечая на вопросы педагога. «Как вы думаете, почему Алёша сегодня выиграл? Что у него получилось особенно хорошо?» или: «Тебя, Лена, сегодня быстро осалили, как думаешь, почему? Что у тебя не получилось? Как надо было действовать, чтобы не допустить ошибку?» Подобные беседы приучают детей объективно оценивать свои действия, задумываться над причиной поражения, продумывать, как следует действовать, чтобы не допустить ошибки в следующей игре.

В играх данной группы особую трудность представляет необходимость играющих согласовывать свои действия с действиями другого игрока, мгновенно реагируя на изменения обстановки. Для этого может быть организована игра «Маленький котёнок», в которой дошкольникам объясняют, что котята появляются на свет слепыми, а глаза у них открываются только через две недели. Аккуратно передвигаться такому малышу могут помочь его родители. Далее детям предлагается разбиться на пары и договориться, кто в паре будет «маленьким» котёнком, а кто – его мамой или папой. Затем дети, стоящие в паре, поворачиваются лицом друг к другу, сгибают руки в локтях и соединяют ладони. «Маленький котёнок» закрывает глаза, а другой ребёнок должен направлять его движения, предупреждая столкновения с другими парами. Первоначально движения детей будут неловкие, скованные. Но игра очень нравится, и благодаря её систематическому проведению движения детей становятся всё более

согласованными. Спустя некоторое время игра может проводиться с использованием музыкального сопровождения, то есть, добавляется ещё одно правило – двигаться в такт музыке. Применение различных музыкальных фрагментов вносит элемент новизны и предполагает решение непредвиденных двигательных задач.

Необходимо отметить воспитательное значение данной группы подвижных игр, что подтверждается проявлением детьми таких личностных качеств как взаимопомощь, взаимовыручка, сопереживание не только на физкультурных занятиях, но и в повседневной жизни.

Как уже отмечалось ранее, все подвижные игры прямо или косвенно способствуют воспитанию ловкости. Однако необходимым условием для этого является создание неожиданных, нестандартных ситуаций, требующих незамедлительных ответных действий. Далее предлагаются подвижные игры, оптимально способствующие воспитанию того или иного компонента ловкости.

Приложение № 1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПЕРВОЙ ГРУППЫ

Данную группу представляют игры, в которых в большей степени проявляется осознанность выполнения движений и перенос двигательных навыков.

Их содержание требует от игроков мгновенного прекратить действия по игровому сигналу, замереть, сохранив при этом выражение лица и напряжение мышц тела.

«Стоп»

Все играющие становятся на линии, проведённой вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр 1 – 1,5 метра) обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и говорит: «быстро шагай, сотри, не зевай! Стоп!» На каждое его слово все шагают вперёд. Как только водящий произнесёт: «Стоп!» - дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто не успел замереть на месте и шевельнулся. Он называет этих детей, они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и снова говорит свои слова. Все продолжают шагать с того места, где их застал сигнал «стоп». Вернувшиеся на исходную линию дети продолжают движение оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдёт близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет «Стоп!» Тот, кому это удалось, становится водящим. Водящий может произносить слова в любом темпе. Воспитатель следит, чтобы дети на каждое слово делали шаг, но не бежали и не прыгали.

«Совушка»

В одном из углов площадки обозначается гнездо совушки. В гнезде находится водящий – совушка. Остальные играющие бегают по площадке, изображая мелких животных. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь!» играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, медленно машет крыльями и смотрит, не пошевельнётся ли кто. Того, кто пошевелился, совушка уводит к себе в гнездо. А воспитатель говорит: «День!» все играющие вновь начинают двигаться. После 2 – 3 вылетов совушки на охоту подсчитывается число пойманных, выбирается другой водящий.

«Медведь и дети»

Из детей выбирается один – это медведь. Он сидит в своей берлоге (круг, нарисованный на краю площадки). Все дети идут в лес за грибами или за ягодами (ходят по площадке, наклоняются, будто собирают ягоды и грибы). После слов воспитателя: «Медведь идёт, не шевелитесь!», дети должны замереть в той позе, в какой их застал сигнал, а медведь выходит из берлоги и внимательно оглядывает каждого. Тех, кто пошевелится, он уводит к себе. Обойдя всех, медведь уходит в

свою берлогу, а дети продолжают снова собирать ягоды. Игра заканчивается, когда медведь поймает условное количество детей (4 - 6).

Приложение № 2

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данную группу составляют игровые упражнения, в которых, на основе усвоения нового, проявляется точность и быстрота движений. В них созданы преднамеренные препятствия для выполнения игровой задачи, фактором успеха является быстрота и точность выполнения заданий, идентичных для всех участников. Это вырабатывает у детей способность самостоятельно выбирать лучший способ действий с опорой на уже развитые глазомерные оценки расстояния и учёта времени выполнения действий.

«Красный, синий, кто за ним?»

Дети, построившись в две шеренги (не более 6 – 8 человек в каждой), стоят лицом друг к другу в разных концах зала. У воспитателя в руках две корзинки с мячами красного и синего цвета. Мячей столько, сколько играющих. Одна шеренга должна бежать, когда покатятся красные мячи, другая – когда синие; необходимо, чтобы мячи катились по всему залу. Отвлекая внимание детей и показывая то одну, то другую корзину, воспитатель внезапно опрокидывает одну из них; дети бегут за мячами, собирают их, затем кладут обратно в корзину, которую держит воспитатель, и становятся на свои места.

«Школа мяча»

Для игры даётся небольшой мяч. Дети могут играть по одному, по двое и небольшими группами. В ходе игры ребёнок, допустивший ошибку, передаёт мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1 класс - Ударить мяч вниз о землю и поймать его двумя руками.

2 класс - Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

3 класс - Подбросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и потом снизу, когда он отскочит от пола, поймать.

4 класс - Встав на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить мяч вперёд-вверх о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от неё, а затем уже поймать. *5 класс* - Стать лицом к стене на расстоянии двух-трёх шагов от неё, ударить об неё мяч и поймать его двумя руками прямо от стены, не давая упасть на пол.

6 класс - Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полёт, хлопнуть в ладоши перед собой.

7 класс - Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

8 класс - Отбивать мяч о землю до пяти раз правой рукой.

9 класс - Отбивать мяч о землю до пяти раз левой рукой.

10 класс - Подбросить мяч вверх двумя руками, поймать правой рукой.

11 класс - Подбросить мяч вверх двумя руками, поймать левой рукой.

Для того, чтобы воспроизвести всю школу, нужно бросить и поймать мяч условленное число раз (2, 3, 4, 5 и т.п.), переходя от одного класса к другому. Перейти в следующий класс можно только в том случае, если предыдущий класс был выполнен без ошибок, то есть, мяч ни разу не упал на пол в тот момент, когда он должен был быть пойман.

«Школа»

На земле обозначают три линии на расстоянии 0,5 м одна от другой. Все играющие свободно встают у первой линии. Каждый играющий по очереди ловит мяч, который бросает ему воспитатель и бросает его обратно. Если мяч пойман и брошен удачно, ученик переводится в следующий класс – переходит ко второй линии, затем к третьей. Если он не справился с заданием – не выполнил урока, остаётся на прежнем месте. Таким образом, каждый ученик по очереди получает мяч, выполняет то или иное задание и переходит из класса в класс, пока не окончит школу и не станет учителем. После этого игра начинается сначала.

В школе проводятся следующие уроки:

1 класс - Поймать и бросить мяч обратно, не сходя с первой линии.

2 класс – То же самое, но при этом игроки стоят у второй линии.

3 класс – То же самое, но при этом игроки стоят у третьей линии.

4 класс – Ловить и бросать мяч ударом о землю, стоя у первой линии.

5 класс – Ловить и бросать мяч ударом о землю, стоя у второй линии.

6 класс – Ловить и бросать мяч ударом о землю, стоя у третьей линии.

7 класс – Бросать мяч о землю и ловить его 5 раз подряд.

8 класс – Подбрасывать мяч кверху и ловить его 3 раза подряд.

9 класс – Отбивать мяч, ударяя о землю 5 раз подряд.

10 класс – Бросать мяч о стену и ловить его 3 раза, стоя от стены в двух шагах.

11 класс - Бросать мяч о стену и ловить его 3 раза, стоя от стены в четырёх шагах.

12 класс – Бросать мяч о стену и ловить его 3 раза, стоя от стены в шести шагах.

«Фигурная ходьба»

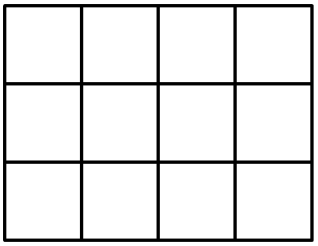
Такая ходьба хорошо организует, объединяет детей, развивает чувство ритма и темпа. Она может быть разнообразной, красивой по построению и перестроением, сочетаться с музыкой. Дети могут выполнять задание по одному, по два, двигаться могут также одновременно несколько человек, построившись в шеренгу и взявшись за руки.

«Классы»

Прямоугольник (120 х 90 см.) делят на 12 квадратов (3 х 4). Прыжки выполняются в определённой последовательности. Наступать на линии не разрешается. После первой ошибки играющий выбывает.

Варианты:

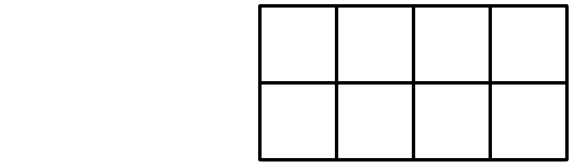
1. прыгать по всем внешним квадратам против движения часовой стрелки;
2. прыгать по всем внешним квадратам, но перепрыгнуть первый и последний квадрат;
3. прыгать через квадрат по направлению движения часовой стрелки;
4. прыгнуть в первый квадрат среднего ряда – ноги вместе, во внешние квадраты второго ряда – ноги врозь, в средний квадрат третьего ряда – ноги вместе, во внешние квадраты четвёртого ряда – ноги врозь;
5. прыгать как в предыдущем варианте – ноги вместе, ноги врозь, затем повернуться кругом и продолжить движение в обратном направлении;
6. прыгать, как в 4 варианте, но в средние квадраты прыгать на одной ноге, попеременно на правой и на левой;

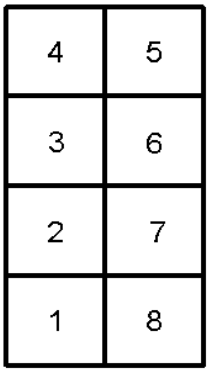


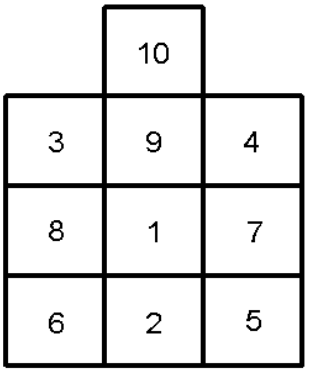
Прямоугольник (120 х 60 см.) делят на 8 квадратов (2 х 4). Прыжки выполняются в определённой последовательности. Наступать на линии не разрешается. После первой ошибки играющий выбывает.

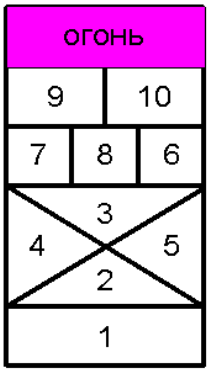
Варианты:

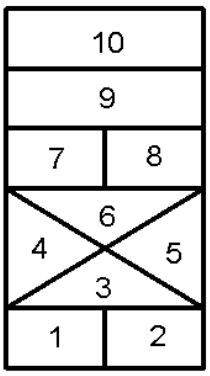
1. прыжки на двух ногах последовательно в каждый квадрат по направлению движения часовой стрелки;
2. прыгать как в 1 варианте на одной ноге: вначале на правой, затем на левой;
3. прыжки на двух ногах «зигзагом»: в первый левый квадрат, во второй правый квадрат - с поворотом вправо, в третий левый квадрат - с поворотом влево, в четвёртый правый – с поворотом вправо;
4. прыжки как в 3 варианте, но продолжить прыжки в обратном направлении;
5. прыжки на двух ногах по отмеченным квадратам;

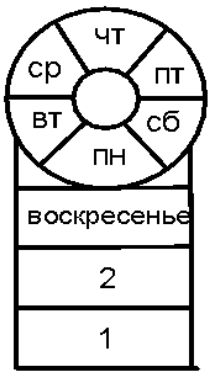


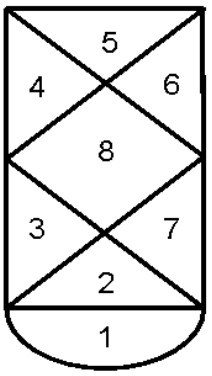


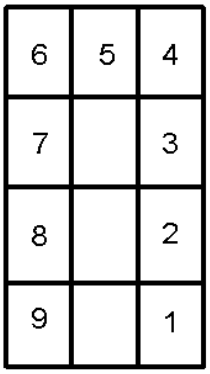


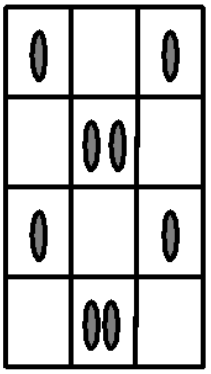


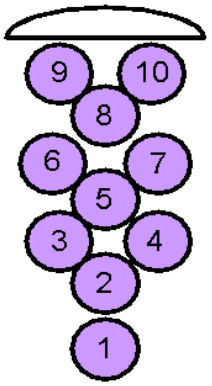


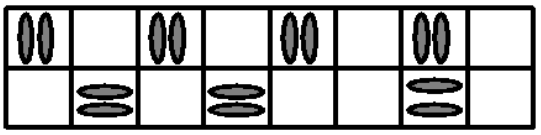


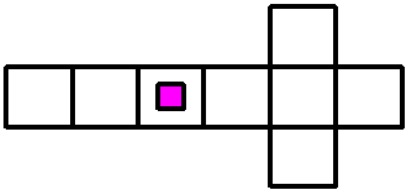












Приложение № 3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВТОРОЙ ГРУППЫ

Данную группу составляют подвижные игры с бегом, требующие в большей степени проявления быстроты реакции. В них создана ситуация противоборства членов группы против главного ролевого лица – водящего.

Таким играм присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте. Основную трудность в данном случае представляет ориентировка ребёнка среди быстро движущихся врассыпную детей. Последняя наиболее осложняется ввиду необходимости мгновенной реакции на постоянное изменение игровой ситуации. Догоняя, убегая, увёртываясь, играющие максимально мобилизуют свои силы, самостоятельно выбирают способ, обеспечивающий результативность своих действий.

«Пятнашки»

Описание игры. Дети находятся в разных местах площадки. Водящий, получив цветную повязку, становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3 - 4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если в течение 30 – 40 секунд никто из играющих не осален, воспитатель назначает нового водящего.

Варианты игры:

1) Выбрать 2 водящих;

2) Изменить расположение играющих;

3) Использовать музыкальное сопровождение.

4) Играющий, которого осалили, может сразу «возвратить» пятнание водящему –коснуться его рукой, и водящим останется прежний игрок.

«Мы весёлые ребята»

Описание игры. Дети стоят на одной стороне площадки, перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей примерно на середине между линиями находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми. Дети хором выразительно произносят текст:

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

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, кого ловишка осалил прежде, чем он пересёк черту, считается пойманным и отходит в сторону. После двух-трёх перебежек ловишка меняется.

Варианты игры:

1) Выбрать нескольких водящих (Двойные пятнашки).

2) После произнесения слов, играющие должны подлезть под шнур, приподнятый от земли (высота варьируется) удобным для них способом (Пятнашки с подлезанием).

3) Двое или трое водящих (в зависимости от ширины площадки) стоят на средней линии, но не могут сходить с места (Липкие пятнашки).

4) В начале игры дети, взявшись за руки, образуют круг. Ловишка, назначенный воспитателем, стоит в центре круга. Произнося слова, играющие двигаются вправо или влево по кругу. По окончании слов все разбегаются, а ловишка догоняет их (Пятнашки из круга).

«Смелые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки, перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Примерно на середине между линиями находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми. Водящий спрашивает:

- Вы смелые ребята?
- Смелые!
- Посмотрим, какие смелые. Раз, два, три – кто смелей – беги!

С последними словами все бегут во второй дом, а ловишка старается осалить как можно больше игроков.

Варианты игры:

1) Ограничить размеры площадки;
2) Увеличить число водящих;
3) Обозначить только один дом, в котором можно спрятаться, но сократить продолжительность игры.

«Птички и кошка»

На земле чертится круг (диаметром 4 -5 метров) или кладётся шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – «кошка», остальные дети – «птички» - находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зёрнышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в то время, как он находился в кругу, считается пойманным и отходит в сторону. Когда кошка поймает двух-трёх птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим, и игра возобновляется. Игра повторяется 4 – 5 раз.

Варианты игры:

1) Диаметр круга может увеличиваться или уменьшаться;
2) Выбрать двух-трёх «кошек»;
3) Использовать музыкальное сопровождение.

«Ловишки»

Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий – ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три – лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и осалить. Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает трёх-четырёх играющих. Затем выбирается новый ловишка, игра повторяется 4 – 5 раз. Если ловишка долгое время не может никого поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

Варианты игры:

1) По краям площадки обозначить два круга – это «дома». Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где водящий не может их осалить (Ловишки с домом).
2) Водящий не может салить игрока, который успел присесть (Ловишки с приседаниями). или встать на какой-нибудь предмет (Ловишки – ноги от земли).
3) Водящий не может салить игрока, который успел встать на какой-нибудь предмет (Ловишки – ноги от земли).
4) Водящий не может салить игрока, который стоит на одной ноге (Ловишки на одной ноге).
5) Водящий не может салить игрока, который успел спрятать руки за спину (Ловишки руки за спину).
6) Играющий, которого осалили первым, становится водящим. Воспитатель громко называет его имя (Ловишки с именем).

«Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза. А воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором – сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Играющие, которые были осалены, отходят в сторону. После того, как лиса поймала двух-трёх детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

Варианты игры:

1) Назначить две хитрые лисы;
2) Обозначить размеры игровой площадки (уменьшить или увеличить);
3) Лиса не может осалить того, кто успел присесть (соединить руки «домиком» над головой и т.п.)

4) По краям площадки обозначить два круга – это «дома». Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где водящий не может их осалить.

«Лиса и заяц»

Дети стоят в кругу, один водящий – лисица – находится внутри круга. Лисица обходит всех по кругу, дотрагивается то до одного, то до другого из детей, который при этом приседает. Лиса говорит:

Я - рыжая лисица,
Я бегать мастерица,
Я зайца догоняла,
Я зайца потеряла,
Хотела зайку съесть,
А зайка здесь!

Тот, на кого приходится последнее слово, бежит из круга, а лиса его догоняет. Заяц бегает за кругом и может перебегать через круг, лиса может ловить только в кругу. При этом заяц старается пробежать через круг в самом неожиданном для лисы месте, чтобы она не сразу могла его поймать. Когда лиса поймает зайца, все снова становятся в круг, выбирают новую лисицу и начинают игру сначала.

Варианты игры:

1) Назначить в помощь лисе ещё одного водящего – лисёнка;
2) Лиса может бежать вправо, заяц влево за кругом. Если заяц прибежал первым – лиса его «не поймала»; если лиса, то заяц считается проигравшим;
3) Заменить бег прыжками на двух ногах и т.п.

Приложение № 4

ПРИМЕРНЫЕ «СМЕШНЫЕ» ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
«Бабушка Маланья»

Воспитатель предлагает детям поиграть в весёлую игру. Дети берутся за руки, а взрослый становится в круг и начинает напевать песенку, сопровождая её выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки Жили в маленькой избушке Семь дочерей, Семь сыновей, Все без бровей. С такими глазами, С такими ушами, С такими носами, С такими усами. С такой головой,	Дети движутся по кругу в одну сторону, держась за руки. Останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чём говорится в тексте: закрывают руками брови, приставляют руки к ушам, делают «круглые глаза» и «большой нос» и т.п.

С такой бородой …	
Ничего не ели,	
Целый день сидели,	Присаживаются на корточки и
На неё глядели,	одной рукой подпирают подбородок.
Делали вот так …	Повторяют за ведущим любое смешное движение.

«У тёти Моти»

Воспитатель предлагает детям поиграть в весёлую игру. Дети становятся в круг и начинают напевать песенку, сопровождая её выразительными движениями.

У тёти Моти четыре сына.	Дети становятся в круг и
Четыре сына у тёти Моти.	произносят слова.
Они не ели, они не пили	
И не скучали никогда.	
Правая рука …	Правую руку вперёд, ладонью
У тёти Моти четыре сына.	вверх. Ритмично похлопывают
Четыре сына у тёти Моти.	правой рукой по правому бедру,
Они не ели, они не пили	повторяя слова.
И не скучали никогда.	
Правая рука,	
Левая рука …	Правую руку вперёд, ладонью
У тёти Моти четыре сына.	вверх.
Четыре сына у тёти Моти.	Левую руку вперёд, ладонью
Они не ели, они не пили	вверх.
И не скучали никогда.	Ритмично похлопывают руками
Правая рука,	по бедрам, повторяя слова.
Левая рука …	
	Добавляется ещё движение –
Правая нога …	притопывание правой ногой.
	Прыжки на двух ногах и
… Левая нога …	одновременное похлопывание двумя руками по бедрам.
	Правое плечо вперёд.
… Правое плечо …	Попеременные движения –
… Левое плечо …	правое, левое плечо вперёд, с одновременным подпрыгиванием на двух ногах и похлопыванием двумя руками по бедрам.
	Добавляется движение –
… И голова …	повороты головы в правую и левую стороны.

«У оленя дом большой»

Воспитатель предлагает детям поиграть в весёлую игру. Дети становятся в круг и начинают напевать песенку, сопровождая её выразительными движениями.

У оленя	Руки к голове, показать рога.
Дом большой.	Ладони соединить над головой (дом), через стороны вниз (большой).
Он глядит	
В своё окно.	Ладонь правой руки поднести к глазам.
Заяц по лесу бежит,	Правая рука над головой, левая на уровне груди.
В дверь ему стучит.	Указательные пальцы к голове (уши у зайца), бег на месте.
Тук – тук, дверь открой.	
Там, в лесу,	Правую руку в кулак, «постучать», движение похожее на открывание двери.
Охотник злой.	
	Правую руку в кулак, к плечу, большой палец за спину.
Зайка, зайка забегай,	Кисти сжать в кулак, указательный палец вперёд, левую кисть приставить к правой (ружьё).
Лапу мне давай!	
	Указательные пальцы к голове (уши), бег на месте, правую руку вперед, хлопнуть в ладоши.

Темп игры постепенно увеличивается. Воспитатель следит за правильным выполнением всех движений.

«Купим мы с бабушкой …»

Воспитатель предлагает детям поиграть в весёлую игру. Дети становятся в круг и начинают напевать песенку, сопровождая её выразительными движениями.

Купим мы с бабушкой	
себе курочку.	
Купим мы с бабушкой	
Себе курочку.	
Курочка по зёрнышку	Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой.
«Кудах – тах – тах!»	
Купим мы с бабушкой	
Себе уточку.	
Купим мы с бабушкой	
Себе уточку,	
Уточка «Тати-та-та»,	

Курочка по зёрнышку
«Кудах – тах – тах!»
Купим мы с бабушкой
Себе уточку индюшонку.
Купим мы с бабушкой
Себе уточку индюшонку.
Индюшонка: «Фалды-балды»,
Уточка «Тати-та-та»,
Курочка по зёрнышку
«Кудах – тах – тах!»
Купим мы с бабушкой
Себе кошечку.
Купим мы с бабушкой
Себе кошечку.
Кошечка: «Мяу- мяу!»
Индюшонка: «Фалды-балды»,
Уточка «Тати-та-та»,
Курочка по зёрнышку
«Кудах – тах – тах!»
Купим мы с бабушкой
Себе собачонку.
Купим мы с бабушкой
Себе собачонку.
Собачонка: «Гав – гав!»
Кошечка: «Мяу- мяу!»
Индюшонка: «Фалды-балды»,
Уточка «Тати-та-та»,
Курочка по зёрнышку
«Кудах – тах – тах!»
Купим мы с бабушкой
Себе лошадёнку.
Купим мы с бабушкой
Себе лошадёнку.
Лошадёнка: «стуки – стуки!»
Собачонка: «Гав – гав!»
Кошечка: «Мяу- мяу!»
Индюшонка: «Фалды-балды»,
Уточка «Тати-та-та»,
Курочка по зёрнышку
«Кудах – тах – тах!»

Купим мы с бабушкой
Себе коровёнку.
Купим мы с бабушкой

Выполнять волнообразные движения руками (уточка плывёт). Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой.

Руки к плечам, локти отвести в стороны (движение крыльями).

Выполнять волнообразные движения руками (уточка плывёт). Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой.

Правую ладонь поднести к лицу (кошечка умывается). Руки к плечам, локти отвести в стороны (движение крыльями). Выполнять волнообразные движения руками (уточка плывёт). Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой.

Ладони к голове, сжимать и разжимать кисти (уши собачки). Правую ладонь поднести к лицу (кошечка умывается). Руки к плечам, локти отвести в стороны (движение крыльями). Выполнять волнообразные движения руками (уточка плывёт). Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой.

Топать ногами. Ладони к голове, сжимать и разжимать кисти (уши собачки). Правую ладонь поднести к лицу (кошечка умывается). Руки к плечам, локти отвести в стороны (движение крыльями). Выполнять

Себе коровёнку. Коровёнка: «Муки – муки!» Лошадёнка: «стуки – стуки!» Собачонка: «Гав – гав!» Кошечка: «Мяу- мяу!» Индюшонка: «Фалды-балды», Уточка «Тати-та-та», Курочка по зёрнышку «Кудах – тах – тах!»	волнообразные движения руками (уточка плывёт). Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой. Указательные пальцы к голове, голову слегка наклонить (рога коровы). Топать ногами. Ладони к голове, сжимать и разжимать кисти (уши собачки). Правую ладонь поднести к лицу (кошечка умывается). Руки к плечам, локти отвести в стороны (движение крыльями). Выполнять волнообразные движения руками (уточка плывёт). Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой.
Купим мы с бабушкой Себе телевизор. Купим мы с бабушкой Себе телевизор. Телевизор, время, факты Диктор в нем ля-ля-ля-ля, А курочка по зёрнышку «Кудах – тах – тах!»	Правую руку над головой, левую, параллельно ей, к груди. Ладони параллельно справа и слева от лица. Большие пальцы соединить с указательными (клюв). Выполнять попеременные движения правой и левой рукой.

Приложение № 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ

Данную группу представляют игры, требующие проявления координации движений. Содержание их составляют неожиданные перестроения; выполнение подражательных, ритмических движений; упражнения на внимание. От игрока требуется выполнить игровое правило лучше, чем остальные, проявив находчивость и продемонстрировав хорошую координацию движений.

«Круговорот»

Играющие идут парами, ровным, умеренным шагом. По сигналу воспитателя последняя пара разбивается: один идёт слева, второй – справа от колонны. Обгоняющим можно идти быстрым шагом, но бежать нельзя. Они обгоняют всех и встают впереди колонны. Позже можно внести усложнение: выполнять это же задание, но при ходьбе в колонне. Двое последних обходят колонну, пришедший первым встаёт впереди колонны.

«Разверни круг»

Дети идут по кругу, не держась за руки. На сигнал «Оля, разверни круг» дети берутся за руки, а названный ребёнок поворачивается и ведёт круг в противоположном направлении, разворачивая его до образования нового круга. После этого дети идут по кругу, не держась за руки.

«Снайперская ходьба»

в центре площадки рисуют мишень – пять концентрических кругов (радиус внутреннего круга 25 см, радиус каждого последующего увеличивается на 25 см.). На мишени цифры «5», «4», «3», «2», «1», располагающиеся от центра кнаружи и указывающие очки. В 10 метрах от центра мишени проводится стартовая линия. Играющие по очереди идут, закрыв глаза, стараясь войти в центр мишени. Как только игрок остановится, он открывает глаза. Место остановки – попадание в цель. Играют три раза. Побеждает тот, кто наберёт большую сумму очков.

«Затейники»

Дети становятся в круг. Один из играющих, назначенный воспитателем затейник, стоит в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, друг за другом
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем … вот так.

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумать движение и не повторять тех, которые уже показывали до него.

«Загадки»

Дети делятся на две группы, одни загадывают загадки, другие отгадывают. Загадчики отходят в сторону и договариваются, что они изобразят своими движениями (например, можно изобразить стирку белья, уборку урожая, катание на лыжах и т.п.). Затем все идут к тем, кто отгадывает со словами:

- Здравствуйте, ребята!
- Здравствуйте!
- Где вы были, что делали?
- Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!

И дети начинают показывать задуманные движения. Если загадка разгадана, они убегают, а отгадавшие их ловят. Осаленные переходят в группу ловящих. Если загадку не отгадали, первая группа снова идёт загадывать.

«Карусель»

Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом всё быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кру-гом, кру-гом,
Всё бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того, как дети пробегут по кругу 2 – 3 раза. Воспитатель подаёт сигнал к изменению направления движения, говоря «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. После слов «вот и кончилась игра» дети отпускают шнур на землю и расходятся по площадке. По сигналу воспитателя играющие снова становятся в круг, то есть, занимают места на карусели. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Приложение № 6

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЧЕТВЁРТОЙ ГРУППЫ

К данной группе можно отнести игры, в которых предъявляются самые высокие требования к проявлению ловкости, и, в частности, основному её свойству – антеципации – способности предугадывать намерения партнёра. Члены группы оказывают взаимную поддержку друг другу в противоборстве с водящим. Задача осложняется необходимостью согласовать свои действия с действиями другого игрока, мгновенно реагируя на изменения обстановки.

«Уголки»

Дети становятся в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребёнку. В это время дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чьё-нибудь место. Если ему это удаётся, то водящим становится оставшийся без места ребёнок. Если водящий долго не может занять уголок, воспитатель произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами. А водящий занимает чей-либо уголок. Долго стоять в уголке нельзя.

«Найди пару»

Играющие стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель даёт каждому ребёнку по одному платочку (ленточке, флажку и т.п.). По сигналу воспитателя, например, удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу (например, «Найди пару») дети, имеющие одинаковые платочки (ленточки, флажки) находят себе пару. Каждая пара, используя предметы, делает ту или иную фигуру. Нужно, чтобы в игре принимало участие нечётное количество детей, так как один из играющих должен остаться без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Оля, Оля, не зевай,
Быстро пару выбирай!

Затем по удару в бубен дети снова разбегаются по площадке.

«Ловушка»

«Пошёл охотник в лес, выбрал удобное место и поставил свою ловушку. Прибежали звери, прилетели птицы, почуяли вкусный корм, а ловушка захлопнулась и поймались все, кто попал в неё. Стал охотник проверять, кто поймался, и увидел там зайца, белочку, птичку». С помощью считалки выбираются 4 – 5 детей. Они берутся за руки и образуют круг – ловушку, которую охотник (воспитатель) ставит в любом месте площадки. Остальные дети изображают обитателей леса. Они бегают, прыгают вокруг ловушки и через неё. Изображающие ловушку стоят неподвижно, взявшись за руки и подняв их кверху до уровня плеч. «Хлоп!» - неожиданно говорит охотник. Дети, образующие ловушку, быстро опускают руки и приседают. «Посмотрю, кто попался в мою ловушку», - говорит охотник. Дети, попавшие в ловушку, движениями и голосами подражают разным птицам и зверям. Если охотник правильно назвал, кого изображает ребёнок, он выпускается на волю; если охотник не отгадал, неузнанный зверь становится в круг, расширяя ловушку. Затем охотник переводит ловушку в другое место и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда все звери и птицы пойманы и остаются лишь 4 – 5 человек, которых не поймали. При повторении игры они образуют ловушку, а остальные становятся обитателями леса.

«Поросята и волк»

Выбирается волк, остальные дети – поросята. Волк в стороне имеет логово, поросята – свои домики (очерченные круги по периметру площадки на расстоянии 6 – 8 шагов). Поросята сидят в своих домиках и поют песенку:

Нам не страшен серый волк,
Серый волк, страшный волк.
Где ты ходишь, глупый волк,
Серый волк, страшный волк?

После этих слов поросята перебегают из домика в домик. На сигнал воспитателя «Волк!» волк выбегает из логова и старается поймать кого-либо из перебегающих поросят, не успевших забежать в домик. Пойманные отводятся в

логово. После того, как волком будет поймано три-четыре поросёнка, игра повторяется с новым выбранным волком. Поросята перебегают из домика в домик по порядку их расположения на площадке. Задерживаться в домике нельзя, чтобы не подвести своего товарища – он понадеется на то, что домик освободится, и попадёт в руки волку.

«Дай руку»

Кто-нибудь один из играющих назначается ловишкой. Все бегают от ловишки, а он старается запятнать. Заметив, что ловишка преследует товарища, нужно подбежать и дать ему руку, - тогда ловишка пятнать не может. Ловишка может пятнать только тех, кто бежит один; взявшиеся за руки остаются «спасёнными». Тот, кого ловишка запятнает, должен остановиться и стоять до тех пор, пока ловишка не поймает условное количество играющих (3 – 5 человек). затем назначается новый ловишка, игра повторяется. Перед началом игры можно разделить детей на пар. Каждый, кто заметит, что его паре угрожает опасность, спешит на помощь. Постепенно вводится новое правило: можно подать руку не только своей паре, но и любому, кого хочешь выручить. В процессе игры пары утратят своё значение и станут проходить по всем правилам. Со временем можно ввести дополнительное правило пойманных можно выручать, дотронувшись рукой до спины три раза. При этом ловишка, если заметит, имеет право запятнать и того, кто выручает, и того, кого выручили.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с., ил.
2. Бражнин И. Рассказы о ловкости // Костёр. Ежемесячный журнал пионеров и школьников ЦК ВЛКСМ. 1941. - № 4. - С.44 – 48.
3. Семёнова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.07 Москва, 2007 272 с.
4. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 448 с.

Методические материалы

Серия «Дошкольное образование» в 7-ти частях.

Часть 5.

Игровые технологии развития ловкости у дошкольников

Методические материалы

Редактор Москвина Е.В.

Подписано в печать 03.07.2023. Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman
Уч.-изд. л. 1,94. Усл. Печ. 1,79. Тираж 500

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования». 119121, г. Москва, ул. Погодинская, д. 8, корп. 2

Отпечатано в издательстве ФГБНУ «ИВФ РАО».
119121, г. Москва, ул. Погодинская, д. 8, корп. 2. Тел.: +7 (499) 245-04-33, +7 (499) 245-03-53. Эл. пота: info@ivfrao.ru

Оригинал-макет подготовлен в федеральном государственном бюджетном научном учреждении «Институт возрастной физиологии Российской академии образования». 119121, г. Москва, ул. Погодинская, д. 8, корп. 2.