

## **Спортивные игры с детьми старшего дошкольного возраста**

Когда встает вопрос о необходимости занять ребенка на время, которое родителям необходимо для каких-то дел, можно использовать и спортивные игры. На первый взгляд спортивные игры требуют обязательного участия нескольких человек. Ведь именно по такому принципу строятся волейбол, футбол, прятки, городки, баскетбол и многие другие игры. Это, безусловно, так. Но если как следует подумать, можно создать множество интересных и полезных спортивных игр, которые подойдут для одного ребенка.

Спортивные игры тем и хороши, что у ребенка появляется возможность активно двигаться. Такие игры можно использовать, когда малыш уже порядком устал от занятий, требующих усидчивости и сосредоточенности. Спортивные игры дадут возможность ребенку размяться, отдохнуть от умственной деятельности.

Для того чтобы предложить ребенку одному поиграть в спортивные игры, нужно создать особую игровую ситуацию. Вам нужно трансформировать окружающую действительность, возможно не особенно интересную для ребенка, превратить ее в игру, в сказку. Тогда различные действия и упражнения органично впишутся в игровую реальность. Создайте свой сценарий игры. Мы предлагаем вам различные примеры подобных сценариев. Вы можете на их основе придумывать любые новые сценарии, которые будут интересны для ребенка, смогут увлечь его. А вы тем временем получите возможность заниматься своими делами. Впрочем, разберем это на примерах.

### **«Представь, что ты в сказке»**

Эту игру вы можете проводить дома. Ребенок находится под присмотром, но играть он должен самостоятельно, этого требуют условия игры. Сначала помогите ребенку «попасть в сказку», то есть создайте особую атмосферу. Можно сказать ребенку: «Представь, что ты попал в сказку. Ты оказался в заколдованном королевстве. В этом королевстве в замке среди неприступных скал жила мудрая принцесса. Она была красивой и доброй. Но злой волшебник заколдовал ее. Теперь принцесса стала злой, превратилась в ведьму. И все жители сказочного королевства очень боятся ее. Ты можешь помочь жителям сказочного королевства. Тебе надо расколдовать принцессу. Ты хотел бы ее расколдовать?» (На этот вопрос дети обычно отвечают утвердительно. Да, конечно, он хочет расколдовать принцессу. Но что нужно делать?) Вы продолжаете объяснять ребенку: «Расколдовать принцессу непросто. Во-первых, ты не должен произносить ни единого слова, тебе нельзя ни у кого ничего спрашивать. Нужно молчать. Во-вторых, тебе следует сначала превратиться в огромного великана, потом в крошечного гномика. После этого тебе нужно превратиться в лошадку, а потом — в змею.

Сначала ты превращаешься в великана и делаешь десять гигантских великанских шагов. Потом ты становишься маленьким гномиком, делаешь двадцать крошечных шагов, которые может сделать только гномик. После

этого ты будешь лошадкой, ты должен встать на четвереньки и десять раз пройти по всем комнатам. А потом ты превращаешься в змею. Ты должен, как змея, проползти по комнатам, при этом ты должен вести себя как можно тише».

Вот примерный игровой сценарий, который вы можете предложить ребенку. Как вы уже поняли, суть игры заключается в том, что ребенок проделывает различные упражнения. Но делает это он не просто так, а в контексте игрового сценария.

Упражнения очень просты, ребенок легко их выполнит.

Будьте осторожны в выборе упражнений, если ребенок находится в помещении. Желательно избегать быстрого бега, прыжков, игры в мяч.

Вот примеры других игровых сценариев. Скажите ребенку, что для освобождения принцессы, он должен проделать следующие действия: отжаться от пола пять раз, четыре раза подпрыгнуть на левой ноге, семь раз присесть, вытянув руки перед собой. Потом ему надо будет выполнить следующее задание. К двум стульям будет привязана веревочка. Высота веревочки — до колен ребенка. Ребенок должен восемь раз перешагнуть через эту веревочку так, чтобы не коснуться ее. Если же он хотя бы раз коснулся веревочки, тогда ему придется проделывать все упражнения сначала, то есть отжаться от пола, подпрыгивать на одной ноге, приседать.

Задания достаточно сложные. Ребенку придется как следует сосредоточиться, чтобы все выполнить.

Если дома есть шведская стенка, ее можно использовать, придумывая игровой сценарий. Лестница в игре будет символизировать высокую гору. Можно предложить ребенку следующий сказочный сценарий: «В далекой сказочной стране была прекрасная погода. Росли цветы, деревья, пели птицы, бегали животные. Но в другой сказочной стране жил злой волшебник. В его стране всегда было холодно, мрачно, пустынно, не было цветов, деревьев, не пели птицы, не бегали животные. И волшебник всегда очень завидовал жителям чудесной страны. Однажды он был в очень плохом настроении. И он превратил чудесную страну в ледяную пустыню. Замерзли цветы, деревья, улетели птицы, убежали животные. В той стране теперь всегда холодно, мрачно и грустно.

Жители страны очень хотят расколдовать ее, но у них нет достаточно сил. Дело в том, что все жители чудесной сказочной страны очень маленькие и слабые. Они не могут отправиться в далекое путешествие, чтобы расколдовать свою страну. А ты большой и сильный, ты справишься с трудным заданием и расколдуешь волшебную страну. Вот что тебе нужно делать. Начни свой путь от волшебного замка. Иди в волшебный лес. Тебе придется сделать десять кругов по волшебному лесу. В этом лесу ты должен собрать целое ведро ягод. Ягоды оставь в лесу, они тебе потом пригодятся.

Потом ты должен перейти по мостику на заснеженный остров. Здесь горы снега. Тебе придется их преодолеть. Но помни, что по снежным горам можно передвигаться только ползком. Для того чтобы расколдовать чудесную страну, тебе надо будет десять раз перебраться с одного конца заснеженного

острова до другого. Сначала ты один раз проходишь остров, потом возвращаешься обратно. И так десять раз.

А потом тебе придется взобраться на высокую гору. Ты должен остаться наверху горы до тех пор, пока не досчитаешь до двадцати. После этого спускайся с горы, возвращайся в волшебный лес, где ты собирал ягоды. Здесь тебе придется превратиться с ласточку. Сделай «ласточку», то есть встань на одну ногу, вторую вытяни назад. Руки при этом разведи в стороны. Стой до тех пор, пока не досчитаешь до десяти.

Потом возьми ведро ягод, возвращайся к заколдованному замку. Ты выполнил все, что нужно. Теперь дотронься до замка и волшебная страна будет расколдована».

После того, как вы рассказали ребенку такую сказку, разберите подробнее, что же именно он должен делать.

Можете даже нарисовать карту маршрута, чтобы ребенок ничего не забыл.

Итак, ребенок начал свой путь от «волшебного замка». Это может быть обычный шкаф или кукольный домик. Потом малыш оказывается в «волшебном лесу» (любая комната). «Волшебный лес» ребенок должен обойти десять раз (десять кругов по этой комнате). В комнате можно рассыпать бусины, мячики, которую будут использоваться в качестве «ягод». Ребенок должен собрать все бусины, положить их в корзинку или в ведро.

«Заснеженным островом» может быть диван, на котором много разных подушек. Можно также положить подушки на ковер. Ребенок должен ползком десять раз перебраться с одного конца ковра или дивана на другой по подушкам.

В роли «высокой горы» выступает шведская стенка. Пусть ребенок залезет на лестницу и остается там, пока не досчитает до двадцати. Помните, что нужно варьировать задания в зависимости от умений и предпочтений вашего ребенка.

Потом малыш должен спуститься с лестницы, вернуться в комнату, где собирал «ягоды». Там пусть он сделает «ласточку», досчитает до десяти, потом примет исходную позу. Если ребенок не умеет считать, он может спеть песню или рассказать стихотворение. Потом ребенок возвращается к шкафу или кукольному домику, от которого и начал свой «путь».

Предложите ребенку другой игровой сценарий: он становится путешественником, отправляется в далекое странствие. Разумеется, путь будет долгим. В путешествие ребенок отправляется один. Если он хочет, то может взять с собой плюшевого мишку, куклу, собачку. Вы сами объясните ребенку, что к путешествию надо подготовиться. Пусть ребенок соберет с собой сумку, куда положит все необходимое. Потом начинается само путешествие. Предварительно составьте игровой сценарий. Вы можете даже нарисовать карту, где будет указан маршрут путешествия. Путь путешественника не должен быть простым, иначе ребенку будет неинтересно.

Сначала пусть он перейдет по мостику через открытое море. В роли мостика можно использовать подушки, стулья и пр. Итак, когда путешественник перешел через мостик, он оказался в глухом лесу. Здесь путешественник должен идти как можно осторожнее, ведь на каждом шагу могут прятаться дикие звери.

Потом путешественник оказывается в горах. Для того чтобы изобразить горы, ребенок может снять с дивана подушки. По горам надо двигаться как можно осторожнее, чтобы не упасть.

Во время пути ребенок может попасть к «разбойникам». А для того чтобы от них убежать, ему будет нужен «волшебный мешок». Ребенок должен от одного места до другого допрыгать с ногами в мешке.

Мы предложили примерный вариант «путешествия». Вы можете его видоизменять в зависимости от вашего желания, интересов ребенка, размера помещения.

Подобные игровые сценарии с элементами спортивных упражнений подойдут как для одного ребенка, так и для нескольких. Если к вашему ребенку пришли друзья, их легко занять подобными играми. Можно даже устроить соревнования, кто быстрее справится с заданием.

### **Игры с воздушными шарами**

Для игры потребуется несколько воздушных шаров разного цвета и размера. Игру можно сделать очень простой. Пусть ребенок поиграет в «домашний баскетбол», только вместо мяча будет воздушный шар. Вместо корзины вы можете использовать обычный мешок из ткани без дна. Ребенок в процессе игры должен бросить шарик в этот мешок.

Мешок вам нужно повесить так, чтобы отверстие было достаточно широким, иначе ребенок не сможет попасть в него шаром. Включите приятную музыку, которая нравится ребенку. Играть с воздушными шарами легко и приятно. Если ребенка увлекло это занятие, он будет играть достаточно долго. Условия игры можно менять. Например, ребенок может дотрагиваться до воздушных шаров только правой рукой или только левой рукой.

Игру можно видоизменить. Когда ребенку надоел «домашний баскетбол», предложите ему игровой сказочный сценарий. Скажите ребенку: «Представь, что ты попал в сказку, познакомился с волшебником. И он попросил тебя развлечь его. Оказывается, добрый волшебник уже давно грустит, ему очень скучно. Но он очень любит смотреть на воздушные шары. Если ты покажешь ему танец с воздушными шарами, он развеселится». Включите музыку, дайте ребенку несколько воздушных шаров. Пусть он танцует под музыку и подбрасывает воздушные шары. Такие игры подойдут как для одного ребенка, так и для нескольких. В «баскетбол» с шариками могут играть двое и более участников. То же самое касается и танцев под музыку с воздушными шарами.

### **Мышка-норушка, лягушка-квакушка и другие**

Эта забавная игра заключается в том, что ребенок должен изображать движения различных животных. Играть можно как дома, так и на улице. Сначала предложите ребенку выбрать различных животных, птиц или рыб, которые ему больше всех нравятся. Потом скажите: «Ты выбрал зверей, рыб и птиц. Теперь постарайся их изобразить». Ребенок играет самостоятельно. Если у вас есть возможность, вы можете понаблюдать за действиями ребенка.

Предположим, ребенок выбрал кошку, мышку, лягушку, уточку, цаплю, рыбу. Изображая кошку, ребенок может умываться, играть с маленькой игрушкой-мышкой, «точить когти», мяукать и т. д. Все зависит от фантазии самого малыша.

Изображая мышку, ребенок нужно двигаться быстро и осторожно, ведь мышка прячется от кошки в норку, осторожно озирается по сторонам. Изображая лягушку, ребенок должен приседать и в такой позе подпрыгивать. Потом малыш может «поплавать», изображая уточку. Играя цаплю, ребенок должен подолгу стоять на одной ноге. А когда малыш становится рыбкой, он «плавает» — двигается плавно, прижав локти к бокам и шевеля пальцами-«плавниками».

Аналогичным образом ребенок может выбрать любых животных, а потом пытаться их изобразить. Такая игра подойдет как для одного ребенка, так и для компании из нескольких участников. Дети могут соревноваться, кто лучше изобразит какого-либо животного. Можно устроить настоящее театральное представление.

### **Волшебный мост**

Для этой увлекательной игры ребенок должен построить «мост» через реку. Для «строительства» подойдет обычная лента или длинная бумажная полоска, несколько квадратиков из бумаги и т. д.

Игра проводится на полу или на ковре — это река или море. На пол можно положить длинную ленту из ткани или длинную бумажную полоску. Это будет «подвесной мост». «Мост» может быть и «каменным». Для такого мостика ребенку нужно использовать квадратики из бумаги. Их следует положить рядом друг с другом на длину всего ковра или пола, то есть на длину «реки».

Когда «мост» уже готов, скажите ребенку, что ему предстоит несколько раз перейти с одного берега на другой. Условие игры: нужно идти только по мосту. Если малыш не удержался и хотя бы одной ногой сошел с мостика, значит, он «упал в реку». И игру надо начинать сначала. А всего с одного берега на другой нужно перейти не менее 10 раз (или больше, все зависит от желания вашего ребенка).

Хождение по «мостику» способствует развитию равновесия. Такие упражнения очень полезны, потому что сохранение равновесия при движении и в состоянии покоя зависит от вестибулярного аппарата. Детям необходимо постоянно его тренировать.

Хождение по «мостику» — это самый простой вид тренировки. Поскольку «мост» расположен на полу или ковре, то упасть с него ребенку не удастся. Соответственно, игра совершенно безопасна. Когда ребенок без

какого бы то ни было труда ходит по «мостику», задание можно усложнить. Предложите ему передвигаться по «мосту», прыгая на одной ноге.

Эта игра подойдет как для одного участника, так и для нескольких. Дети могут ходить по «мосту» по очереди. Тот, кто сумел несколько раз пройти по мосту и ни разу не сошел с него, становится победителем.

### **Меткий бросок**

Эта игра развивает меткость, дает ребенку возможность рассчитать силу броска. Вам понадобится корзина и несколько мелких небьющихся предметов. Можно взять обычную корзину для игрушек и несколько предметов небольшого размера, например, маленьких мячей, плюшевых игрушек. А можно в качестве «снарядов» использовать скомканную бумагу. Если нет корзины для игрушек, можно взять мешок, ведро, кастрюлю. Задача ребенка — с различного расстояния бросать «мячи» в корзину. Сначала ребенок может находиться совсем рядом с корзиной. Постепенно ему нужно отходить от корзины все дальше и дальше.

В данную игру можно играть и в одиночестве. Но если рядом есть другие дети, они могут по очереди играть в эту игру. Тогда самый меткий будет объявлен победителем.

### **Попади в круг**

Эту игру лучше проводить на улице. На стене дома ребенок должен нарисовать мелом несколько кругов. А затем ребенку надо отойти на некоторое расстояние и мячом стараться попасть в эти круги. Круги лучше сделать разного размера, чтобы играть было интереснее. Мяч, который отскакивает от стены, ребенок может ловить руками. Если мяч небольшой, его можно отбивать ракеткой для тенниса. Очень важно, чтобы на стене, где нарисованы круги, не было окон. Иначе есть опасность, что мяч попадет в окно.

Эту игру при желании можно проводить и дома. Для этого надо нарисовать круги на ватмане и прикрепить его к стене. Для игры в доме следует выбрать маленький легкий мяч, который ничего не разобьет. Если рядом есть другие дети, они могут по очереди бросать мяч. Тот, кто всегда попадает в круг и никогда не промахивается, будет объявлен победителем.

### **Собери ягоды**

Для этой игры вам понадобятся множество разных мелких предметов, которые будут использоваться в качестве «ягод», «грибов», «яблок» и пр. В целом игра очень простая. Ребенок должен собирать ягоды, грибы, яблоки, апельсины и другие фрукты и раскладывать в разную посуду

Подготовьте необходимые предметы для игры. Очень хорошо, если есть много разноцветных бусин. Бусины красного цвета — это «земляника», голубого — это «голубика», синего — это «ежевика» и т. д. Яблоки можно взять настоящие или использовать небольшие мячики. «Грибы» можно нарисовать на картоне и вырезать.

В комнате на полу необходимо рассыпать «ягоды», «грибы», «яблоки» и другие «дары природы» на расстоянии друг от друга, чтобы ребенок не сразу

смог собрать их. Для каждого вида фруктов и ягод припасены разные «корзинки» — обычные пластмассовые ведра.

Комната, где находятся «ягоды», «грибы», «яблоки», будет «лесом». Там ребенку необходимо собрать их в разные корзины. Эта игра подойдет не только для одного ребенка, но и для нескольких малышей.

Участники игры могут соревноваться. Кто быстрее наберет полную корзинку «ягод», тот и станет победителем.

### **Найди путь в лабиринте**

Эту игру лучше проводить на улице или дома. С помощью мела нужно нарисовать на асфальте длинный лабиринт.

Лабиринт должен быть нарисован таким образом, чтобы по нему мог пройти ребенок. Предложите малышу пройти лабиринт от начала до конца. С заданием ребенок должен справиться самостоятельно.

Придумайте для ребенка игровую ситуацию. Скажите ему, что он должен пройти лабиринт, чтобы помочь доброму волшебнику победить злую ведьму. Сила ведьмы таится в лабиринте. Только тот, кто пройдет лабиринт от начала до конца, сможет лишить злую ведьму ее силы. «Искать путь в лабиринте» можно не только одному, но и в компании. Тот, кто быстрее нашел верный путь, становится победителем.

### **Черепашка**

Предложите ребенку поиграть в черепашку. Роль черепахи отводится ребенку. Ему придется передвигаться очень медленно, ведь всем известно, что черепахи не умеют быстро бегать.

Ребенок нужно перемещаться на четвереньках. Но сложность игры в том, что он должен двигаться не вперед, а назад. Так ребенок должен несколько раз пройти по всей квартире.

Эта игра может стать элементом в общем сценарии любой спортивной игры. Игра способствует развитию ловкости, гибкости.

### **Ягодные соревнования**

Для игры вам потребуются маленькие мячики — столько, чтобы уместились у малыша в руках.

Предложите ребенку какой-либо игровой сценарий. Можно сказать ему: «Представь, что ты был в лесу, набрал

много ягод. Теперь ты собираешься домой. Но у тебя не корзинки, и ты держишь ягоды в руках. Ты посмотрел на небо и понял, что скоро пойдет дождь. Поэтому тебе надо быстро бежать, чтобы не намочнуть. Но будь осторожен — не потеряй ягоды».

Таким образом, задача ребенка добежать до финиша (другой комнаты, дивана и пр.), не рассыпав «ягод». Пусть ребенок несколько раз обежит всю квартиру.

Игра способствует развитию ловкости и гибкости. В ней могут принимать участие несколько детей. Можно устроить соревнование, кто самый быстрый и осторожный. Тот, кто сумеет пробежать, не рассыпав «ягод», станет победителем.

### **Поймай яблоко**

Для игры возьмите таз, наполните его водой. Потом в таз положите несколько яблок и груш. Предложите ребенку доставать яблоки и груши из таза с водой без помощи рук — губами и зубами. Это веселая забава, которая очень нравится детям. Если игра проводится дома, то есть опасность, что ребенок разольет воду и обольется. Тогда в таз можно не наливать воду. А в остальном игра проводится точно также.

Условия игры легко видоизменить. В таз или другую посуду можно положить огурцы, апельсины и пр. В игре могут принимать участие несколько детей. Можно устроить соревнование. Тот, кто достанет больше фруктов без помощи рук, и станет победителем.