**Консультация для педагогов**

**"Методика развития гибкости. Упражнения и игры направленные на ее развитие у старших дошкольников "**

Гибкость является одним из четырёх основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой называется гибкостью. Гибкость определяют и как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи.

К основным видам гибкости относят динамическую гибкость,

проявляемую при произвольных движениях самого человека, и статическую гибкость, имеющую место при фиксированных положениях тела.

Различают также гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связанная с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличии от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц, пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Плотность суставно - связочного аппарата гораздо выше, чем плотность мышц, и человеку трудно без посторонней помощи развивать эту разновидность гибкости. Поэтому пассивную гибкость определяют как гибкость, проявляемую под воздействием внешних сил. Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - это предельная подвижность отдельных суставов, определяющая эффективность спортивной деятельности. Гибкость отмечается большим разнообразием её проявлений, поэтому при её формировании нужно уделять внимание всем её разновидностям, делая акцент на специфических для конкретного вида деятельности. В детском возрасте опорно - двигательный аппарат характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что определяет более высокую степень гибкости.

1) Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Среди них много упражнений, развивающих подвижность в суставах. Это различные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой.

2) Общая гибкость является основой для развития специальной гибкости.

3) Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемыми самостоятельно и с помощью партнёров. Активные в свою очередь делятся на упражнения, выполняемые без отягощения, и упражнения, выполняемые с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются с разной быстротой. Медленно - со слабо подготовленными, с большой быстротой - с хорошо тренированными детьми.

4) При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо добиваться предельной в данном задании амплитуды движений. 5) Общее число повторений упражнений в каждой группе на растягивание определённой мышечной зоны должно постепенно возрастать. Для получения максимального эффекта от занятий целесообразно ежедневное выполнение упражнений.

6) Выделяют развивающий и поддерживающий режимы воздействия на уровень гибкости. При развивающем режиме воздействия на гибкость применяется интенсивное использование упражнений с увеличением нагрузки до таких величин, которые вызывают существенные изменения уровня гибкости. Поддерживающий режим воздействия на гибкость применяют тогда, когда уже достигнут требуемый уровень её развития. Для получения эффекта от выполнения упражнений необходимо умение расслабляться и правильно дышать. Дыхание должно быть ровным, глубоким и естественным.

8) Перед выполнением упражнений на растягивание необходима общая разминка.

9) При работе над гибкостью необходимо соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

- постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений, для развития гибкости;

- комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении различных двигательных действий.

Упражнения для работы над гибкостью можно разделить на следующие группы:

- упражнения, для развития гибкости шеи;

- упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса;

- упражнения для развития гибкости грудного и поясничного отделов позвоночного столба;

- упражнения для развития гибкости ног и тазобедренных суставов.

Выявление уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста наиболее часто оценивается по способности к выполнению наклона туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах, при этом измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью. Выбор данного упражнения связан с тем, что гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах имеют наиболее важное значение для большинства современных видов трудовой деятельности. Кроме того, расстояние между кончиками пальцев и опорной поверхностью можно легко измерить с помощью обычной линейки.

Однако у детей дошкольного возраста недопустимо вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости (Э. Я. Степаненкова, 2001**).**

Важно помнить, что стоит перестать делать упражнения на гибкость — как достигнутый результат довольно быстро улетучивается, и подвижность вновь будет низкой.

Перед тем как начать рассказывать непосредственно об играх, хотелось бы напомнить вам, что существует еще немало упражнений на гибкость, которые очень полезны для детей, причем не только тем, что делают их более пластичными. Обычная всем известная «Березка», например, способствует также улучшению умственного развития ребенка. Не бойтесь заставлять ребенка тянуться: не спешите помогать ему, если он сразу не может достать, например, игрушку с полки — усилия, которые он затрачивает при этом, несомненно, идут ему на пользу, развивая его гибкость.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ**

**«Наклоны»**

Для этого упражнения вам потребуется игрушка. Ребенок встает к ней спиной, при этом его ноги находятся на ширине плеч, и плавно наклоняясь вниз, берет игрушку в руки. Далее поднимает игрушку вверх, прогибается назад в спине и отдает игрушку в руки маме. А она в снова ставит ее на пол за спину ребенка.

**«Потягушки»**

Ребенок становится правым боком к дивану, стулу или креслу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладет ее на поверхность дивана. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное действие только для другой ноги.

**«Мельница»**

Исходное положение ребенка – ноги вместе, расставленные руки в стороны. Малыш сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди.

**«Маленький йог»**

Для начала ребенок садиться на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.

**«Мостик»**

Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

**«Кукла»**

Малыш встает прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается , опуская корпус тела, руки расслабленно висят. Затем малыш выпрямляется и прогибается немного назад в спине.

**«Скалочка»**

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

Такие упражнения для развития пластики и гибкости будут полезны не только ребенку, но и остальным членам семьи. Главным условием при выполнении данного комплекса упражнений является отсутствие спешки и регулярность. Поэтому делайте их в медленном, размеренном темпе несколько раз в неделю.

Вот игры, которые помогут сделать движения ребенка более пластичными.

**КАРТОТЕКА ИГР, РАЗВИВАЮЩИХ ГИБКОСТЬ**

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА**

**Цель игры:** развить гибкость и ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

**Ход игры**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

**Ход игры**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

**ЭСТАФЕТА «ТУННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ»**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

**Ход игры**

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

**ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

**Ход игры**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

**АРКИ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: столбики, веревка.

**Ход игры**

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

**ЦИРКАЧИ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и нарядные пособия: гимнастические обручи.

**Ход игры**

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

**ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

**Ход игры**

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

**Мостики**

**Цель игры**: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

**Ход игры**

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

**ПУТАНИЦА!**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

**Ход игры**

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

**ЯЩЕРИЦЫ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

**Ход игры**

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

**КОШЕЧКА**

**Возраст:** 4 — 6 лет.

**Цель игры**: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

**Необходимое оборудование**: гимнастические коврики по числу участников игры.

**Ход игры** (в ней может принимать участие неограниченное количество детей). Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую.

Затем ведущий читает такой, например, текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее.

Текст может быть любым, но не слишком длинным: не стоит забывать, что во время рассказа про кошку дети выполняют физическое упражнение. В заключение игры можно предложить детям отдохнуть и рассказать стихи про кошку (или, как вариант, рассказать о своей домашней кошке).

**Примечание**. Если чередование движений у детей станет автоматическим, попробуйте «поймать» их, прочтя подряд два высказывания, на которые должна быть одна и та же реакция (например, «сердитая кошечка»). Тех, кто не ошибется, надо похвалить за внимательность.

В качестве предварительной работы предлагаем заранее выучить с детьми следующие стихотворения.

***Кошка***

Через форточку в окошко

К нам пришла чужая кошка.

Форточка открытая,

Кошка вся немытая.

Мы сказали:

— Здравствуй, кошка,

Поживи у нас немножко.

*Э. Успенский*

***Грузовик***

Нет, напрасно мы решили

Прокатить кота в машине:

Кот кататься не привык —

Опрокинул грузовик.

*А. Барто*

***Кискино горе***

Плачет Киска в коридоре.

У нее большое горе:

Злые люди бедной Киске

Не дают украсть сосиски. *Б. Заходер*

**ЖИРАФ**

**Возраст**: 5 — 7 лет.

**Цель игры**: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.

**Необходимое оборудование**: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).

**Ход игры**. В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

**ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР**

**Возраст:** 6 — 8 лет.

**Цель игры**: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

**Необходимое оборудование:** гладко обструганная круглая палка длиной 1 м (например, гимнастическая).

**Ход игры**. Играть в «Прыжки через барьер» можно по очереди. Первый игрок берет палку, держа ее перед собой за концы обеими руками. Цель игрока — перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук. Сделать это не так-то просто, как кажется: игроку придется прыгать повыше и в то же время сгибаться пониже. Если игроку прыжок удался, он уступает очередь следующему.

**Примечание**. Эта игра может использоваться не только для развлечения, но и для разминки на занятиях по физкультуре.

**ГИГАНСКИЕ ШАГИ**

**Возраст:** 7 — 8 лет.

**Цель игры**: развить у детей гибкость (игра нацелена на улучшение растяжки и заставляет работать группы мышц ног). Кроме того, игра улучшает глазомер.

**Ход игры**. В игре одновременно могут участвовать 5—6 человек. Играть лучше всего на площадке. Один из игроков становится ведущим. Остальные игроки выстраиваются в линию лицом к нему. Игра начинается. Ведущий выкрикивает имя одного из игроков. Тот должен моментально среагировать — побежать в сторону, противоположную от ведущего. Бежать можно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!» После этого игрок должен «на глазок» прикинуть расстояние от себя до ведущего и сказать, чему оно равно. При этом измерять расстояние надо не метрами или сантиметрами, а шагами. В игре используются три вида шагов:

1) гигантские шаги: игрок шагает как можно шире, но на бег не переходит;

2) простые шаги — это обычный шаг;

3) муравьиные шаги: игрок делает короткие шаги и при этом пяткой ноги, оказывающейся впереди, упирается в носок другой. Получаются шаги, равные длине ступни и идущие впритык друг к другу.

Итак, отбежав от ведущего и остановившись, игрок пытается на глаз определить расстояние до ведущего. При этом он может сказать ведущему, например, так: «До тебя шесть гигантских шагов, два простых и три муравьиных». Впрочем, для определения расстояния нередко хватает и одного вида шагов. Игрок может сказать, например: «До тебя восемь гигантских». Это тоже допустимо. Главное — не ошибиться в расчете расстояния. После этого «измерения» игрока проверяются им самим: он пытается дойти до ведущего, сделав столько шагов, сколько назвал. Если предположения игрока оправдались, и он действительно сумел уместить все названные шаги в отрезок расстояния между собой и ведущим, то у него есть право стать ведущим самому, а ведущий присоединяется к остальным игрокам. Если же игрок не смог правильно угадать расстояние и сделал лишние шаги (или, наоборот, шагов не хватило), то он выбывает из игры, а ведущий остается на своем месте, и игра продолжается. Играть можно до тех пор, пока это занятие не надоест всем или пока все игроки не поучаствуют в игре «Гигантские шаги».

**Примечание.**Измерить расстояние на глаз трудно, и у игрока может возникнуть искушение подогнать шаги под нужную длину, чтобы правильно покрыть все расстояние. Однако это будет являться серьезным нарушением правил: гигантские шаги в самом деле должны быть гигантскими, а муравьиные — муравьиными. Судьи в этой игре нет, но эту роль берут на себя все остальные игроки, которые внимательно следят за всеми действиями и замечают малейшие оплошности друг друга.

**ЧИСЛО**

**Возраст**: 6 — 8 лет.

**Цель игры:** игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

**Ход игры** (в игре одновременно могут участвовать до десяти человек). Вначале выбирается водящий. Он становится лицом к остальным участникам игры, которые выстраиваются в линию лицом к водящему. По команде водящего игра начинается: игроки ставят руки на пояс и начинают прыгать на месте, проговаривая при этом какой-нибудь стишок, например такой:

Прыг-скок! Прыг-скок!

Начинается урок:

Числа ты повтори:

«Раз! Два! Три!»

На слове «три» все игроки делают последний прыжок, расставляя при этом ноги. Водящий по очереди подходит к каждому игроку и называет любое число от 1 до 10. Задача игрока — перейти в положение «ноги вместе». Задача, казалось бы, простая, но «изюминка» игры состоит в том, что соединять ноги нужно, не отрывая ступней от пола, а двигая сначала носки, потом пятки, потом опять носки, потом снова пятки и т. д. Самая важная деталь: количество таких шажков должно полностью совпасть с названным водящим числом. Если совпадение получилось полным, игрок имеет право остаться, если же нет — выбывает из игры. После этого игра возобновляется с оставшимися участниками.

**НАРИСУЙ КАРТИНКУ**

**Возраст:**7 — 8 лет.

**Цель игры:** развить у детей гибкость. Игра учит детей держать равновесие в положении на цыпочках, развивает навыки прыгания.

**Необходимое оборудование**: два листа ватмана, укрепленные на стендах, два ярких маркера.

**Ход игры**. Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.

**ПОТЯНУЛИСЬ, ПОДРОСЛИ**

**Возраст:** 5 — 7 лет.

**Цель игры**: развить у детей гибкость и чувство равновесия. Игра развивает мышцы рук и ног, способствует формированию правильной осанки.

**Ход игры** (в ней может принимать участие неограниченное количество человек). Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

**Примечание**. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра- Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» мы рекомендуем и взрослым.

**ВЕРБЛЮЖЬИ БЕГА**

**Возраст:** 5 — 7 лет.

**Цель игры:** развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

**Ход игры.** Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Ведущий объясняет, что играть все будут в эстафету, но непростую, а... верблюжью. Для этого прежде всего игрокам придется изображать верблюдов. Делается это так: игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен дойти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

**Примечание.** Игру можно и изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого можно попросить игроков, например, встать в круг и двигаться по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Те, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжают игру. Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.

**МОСТ**

**Возраст:** 7 — 8 лет.

**Цель игры**: развить гибкость и физическое равновесие у детей. Игра разрабатывает и укрепляет мышцы рук и бедер.

**Ход игры**. В эту игру играют парами. Один игрок будет изображать собой мост, другой — машину (пароход). Первый игрок делает «мостик» (если он сам еще не может прогнуться назад, ведущий должен помочь ему). Задача второго игрока — проползать на четвереньках (или по-пластунски) под первым игроком, по возможности не задевая его. Выигрывает та пара игроков, «мостик» которой простоит дольше. После этого игроки могут поменяться местами.

**Примечание**. Эту игру можно сделать командной. Например, один игрок будет играть роль «моста», а остальные станут машинами или пароходами. После того как под «мостом» последовательно прошла вся команда игроков, «мостиком» становится кто-то другой.

Естественно, желательно, чтобы «мостиком» становился физически крепкий ребенок. Те дети, у которых еще нет необходимых для игры навыков, могут пока примерить на себя роль «машины», а «мостиком» стать после соответствующей тренировки.

**ВОЛНА**

**Возраст:** 6 — 7 лет.

**Цель игры**: развить у детей гибкость движений (в первую очередь рук). Игра способствует развитию внимания и точности и быстроты реакции.

**Ход игры.** С помощью считалки выбирается водящий. Остальные игроки (не менее 10 человек) становятся в круг и берутся за руки. Круг из игроков будет представлять собой море, а водящий — «кораблик». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками. При этом они то поднимают, то опускают руки. Выполнять эти движения надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего-«кораблика» — проскочить под «волной», то есть быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если ему это удается, он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего, если же нет, он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

**Примечание**. Игроки, изображающие море, не имеют права убыстрять незаконченное движение специально для того, чтобы поймать игрока.

**НЕВАЛЯШКА**

**Возраст**: 5—7 лет.

**Цель игры:** развить у детей гибкость движений, устойчивость. Игра учит детей соизмерять силы, улучшает координацию движений и равновесие.

**Необходимое оборудование:**спортивный мат или небольшой матрас. Можно играть и на ковре: главное, чтобы на пол было постелено что-то мягкое.

**Ход игры.** Среди игроков (всего может играть до десяти человек) выбирается «неваляшка». Чтобы «превратиться» в куклу-неваляшку, игрок должен сесть на мат, скрестив ноги (по-турецки), а руками упереться в бедра. Остальные игроки, по очереди подходя к «неваляшке», пытаются заставить ее повалиться на матрас. Задача игрока, изображающего неваляшку, — не потерять равновесие. Максимум, что он может себе позволить, — покачнуться, не меняя своего положения. Если игроку удается вывести «неваляшку» из равновесия, он сам занимает ее место.

**Примечание**. Разумеется, во избежание травм игрокам запрещается толкать «неваляшку» слишком сильно и резко. Делать это надо сильно, но плавно: игроку надо дать возможность противостоять натиску. Одновременно толкать «неваляшку» может только один игрок. Сделав одну попытку и потерпев при этом неудачу, он возвращается в «хвост» шеренги игроков.

**ЛОДОЧКИ**

**Возраст**: 5 — 7 лет.

**Цель игры:** способствовать развитию гибкости у детей. Игра прекрасно укрепляет позвоночник, учит четкости, ловкости и быстроте движений.

**Ход игры**. Это командная игра. В ней может принимать участие от двух до четырех команд. Впрочем, с равным успехом в этой игре может принимать участие и два-три игрока: соревнование в этом случае станет не командным, а, так сказать, личным: каждый игрок будет играть за самого себя. Играть в «Лодочки» следует в помещении, причем игровое поле желательно разметить: обозначить стартовую черту, на противоположной стороне помещения поставить несколько кеглей или небольших стульев (по количеству команд), которые игрокам придется огибать. Суть игры — эстафета, при которой игроки должны передвигаться наперегонки. Только в этом случае им придется не бегать, как это обычно делается, а изображать собой лодочки. Делается это так: игрок садится на пол, а прямые руки вытягивает в стороны (руки будут изображать весла). Передвигаясь, игрок сгибает ноги в коленях, не отрывая ступни от пола, в результате чего без помощи рук подтягивает вперед все тело. Затем, передвинувшись, он вновь выпрямляет ноги, но оказывается уже на порядок ближе к финишу. Таким образом, то выпрямляя, то сгибая ноги и перенося при этом тело вперед, игрок и передвигается (кстати, если понаблюдать за движениями гребцов на байдарках или каноэ, то окажется, что они гребут точно так же, то выпрямляя ноги и откидываясь назад, то сгибая ноги в коленях и делая энергичное движение вперед). Во время «плавания» руки игроков делают движения, напоминающие собой движения весел. Выигрывает тот игрок, который в таком положении первым «доплывает» до кегли (стула) и, обогнув ее, тем же манером возвращается к финишу. Если игра командная, то выигрывает та команда, чьи «лодочки» доплыли быстрее всех.

**Примечание.** Следует учитывать, что такая игра — довольно серьезное испытание на гибкость, поэтому на первый раз не стоит размечать слишком большое игровое поле, особенно если играют дети младшего возраста. Для более старших детей, которые уже стали опытными «гребцами», можно усложнить задание: на пути «лодочек» расставить кегли-«бакены», между которыми игроки должны будут «проплыть». Если игрок задел кеглю, то считается, что он сел на мель, и ему придется начинать «плавание» сначала.

**СОВУШКА-СОВА**

**Возраст:** 5 — 6 лет.

**Цель игры**: развить у детей гибкость и чувство физического равновесия. Правила игры предписывают игрокам умение не только двигаться, но и замирать в принятом положении, поэтому игра является своеобразным статическим упражнением.

**Ход игры**(одновременно в ней может принимать участие 12—20 человек). Среди игроков выбирается «сова». Взрослый (воспитатель, учитель) выполняет роль ведущего и следит за игрой. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, «совушка» становится в центр круга и закрывает глаза. Все, кроме совы, изображают жуков, бабочек и т. д. Ведущий говорит: «Солнце взошло — все ожило!» По этой команде игроки начинают бегать по кругу, подпрыгивая, размахивая «крылышками» и т. д. «Сова» стоит, закрыв глаза. Через некоторое время ведущий командует: «Солнце садится, все спать ложится!» Игроки замирают каждый на своем месте в том положении, в каком его застали слова ведущего. «Совушка» открывает глаза и начинает «охоту». Она ходит вдоль круга, высматривая среди игроков тех, кто не смог удержать равновесие и пошевелился. Пойманные таким образом игроки тоже становятся «совушками» и становятся в круг, после чего игра продолжается все по тому же сценарию.

**ЧУРБАЧОК**

**Возраст:**6 — 7 лет.

**Цель игры:** научить детей гибкости движений и чувству равновесия. Игра способствует выработке координации движений.

**Необходимое оборудование:**небольшой деревянный чурбачок (за неимением чурбачка его можно заменить другим предметом: большим кубиком от напольного конструктора, мячом-прыгуном и т. д.).

**Ход игры.** Игроки (до 20 человек) становятся в круг и, взявшись за руки, выкрикивают хором следующие слова:

Чурбан, чурбан,

Он мешает нам.

Выходи из круга тот,

Кто чурбан ногой собьет.

По сути в этом стишке и заключаются правила игры. Выкрикнув эти слова, игроки, не расцепляя рук, прыгают и скачут вокруг чурбана. При этом они стараются сдвинуть с игрового поля «мешающий им» чурбан, однако делают это, так сказать, чужими руками: стараются подтолкнуть к чурбачку своих соседей, а самим избежать соприкосновения с предметом. Естественно, что при этом игрокам придется серьезно испытать себя на гибкость: они будут стараться подтягивать друг друга к чурбану, но в то же время изгибаться и вообще сопротивляться так, чтобы самим не оказаться среди проигравших. Игрок, который задевает чурбан, выходит из круга, а остальные начинают игру с самого начала. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется два игрока (один из них выйдет победителем) или пока играть не надоест.

**ЗАПУТЫВАНКА**

**Возраст**: 5 — 8 лет.

**Цель игры**: развить у детей гибкость и грацию движений.

**Ход игры**. В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый ловкий и самый гибкий игрок, который не разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.

**Примечание**. В эту игру можно играть и парами, тогда вариантов запутывания будет еще больше.