**Подвижные игры на развитие гибкости.**

1. **«Кошечка»**

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.

|  |
| --- |
|  |

#### «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»

**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.

#### клеточки

**Цель игры:** развить гибкость детей, научить их тянуться. Игра способствует развитию координации движений и физического равновесия.

**Необходимое оборудование**: квадрат, расчерченный на девять клеток, пронумерованных с 1 до 9. Сторона клетки должна приблизительно равняться длине детской ступни + 5 — 6 см. Квадрат этот можно начертить мелом на полу.

**Ход игры** (одновременно в ней могут участвовать два человека: ведущий и игрок). С помощью считалки из желающих поиграть выбирается ведущий, который выбирает игрока. Игрок становится возле игрового поля. Ведущий дает игроку команды, которые тот должен выполнять. Команды эти могут быть, например, такими: «Наступи левой ногой на клетку 1, а правой — на клетку — 9, левой рукой попади в клетку 6, а правой — в клетку 8. А теперь левую ногу перенеси на клетку 3» и т. д. Обязательное условие: передвигающийся внутри игрового поля игрок не должен ногами или руками касаться границ клеток. Если это происходит, то игрок считается проигравшим, и его место занимает другой. Игра способствует развитию гибкости, ведь игрокам на клетках приходится занимать иной раз самые немыслимые положения, чтобы выполнить условия, поставленные перед ними ведущим. Выигрывает игрок, которому удается выполнить все команды ведущего, не коснувшись при этом линий клеток и не упав.

Конечно, этот поединок между ведущим и игроком может продолжаться до бесконечности, поэтому ход игры надо регламентировать. Например, можно договориться, что игра заканчивается после того, как ведущий отдал игроку десять команд. Если игрок ни разу не ошибся, то он выигрывает и в свою очередь становится ведущим, а ведущий занимает место среди остальных игроков.

**Примечание.** Эта игра может усложняться. Например, можно увеличить количество клеток игрового поля (это тем более необходимо, если в игре принимают участие дети высокого для своего возраста роста). Кроме того, если игровое поле достаточно велико, в игре может одновременно участвовать два-три человека (помимо ведущего). В этом случае ведущий отдает команды каждому из играющих по очереди.

#### «Потянулись, подросли»

**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.

|  |
| --- |
|  |

#### «Лимбо»

**Цель игры:** развить у детей гибкость и чувство равновесия.

**Необходимое оборудование:** планка или скакалка (длина 1 — 1,5 м).

**Ход игры.** В этой игре-соревновании может попробовать свои силы практически неограниченное количество участников. Двое игроков держат планку или скакалку за концы, стоя друг против друга. Они будут судьями: их задача — следить за ходом игры. Остальные игроки выстраиваются в колонну на расстоянии 1 м от планки. Для начала судьи поднимают планку совсем высоко: над головой на вытянутых руках. Перед всеми игроками стоит пока еще простая задача: пройти под планкой, ни за что не держась, не касаясь руками пола, не присаживаясь на корточки и не задевая планку. Наверняка с этим заданием справятся все. После того как во главе колонны вновь оказался первый игрок, судьи усложняют задачу, немного опуская планку. Так и продолжается игра: с каждым ее туром судьи опускают планку все ниже. Чтобы не задеть ее, игрокам придется проходить под ней, откинувшись назад. Сделать это трудно: придется изгибаться, стараясь сохранять при этом равновесие. Игроки, нарушившие правила или не прошедшие под планкой, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не остается только один — самый гибкий, ловкий и удачливый — игрок, который смог пройти все туры.

**Примечание.** Естественно, что судьи должны быть неподкупны: намеренно приподнимать планку им строго воспрещается. Можно и снять с них эту функцию: если дети намереваются играть в эту игру и впредь, то можно специально для них соорудить две стойки с рядом пазов сверху донизу, в которые можно будет вставлять планку, с каждым разом все уменьшая расстояние между ней и полом.

#### «Волна»

**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.

|  |
| --- |
|  |

#### «Лодочки»

**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.

1. **«Палку за спину».** Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.  
   Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

|  |
| --- |
|  |

1. **«Лови — толкай»**

Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

Необходимое оборудование**:** резиновые или волейбольные мячи (по количеству пар игроков).

Ход игры (в игре участвует четное число человек). Участники игры разбиваются на пары. В каждой паре игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м, причем один из игроков стоит, а второй присаживается на корточки. Присевший игрок берет мяч и подталкивает его стоящему игроку. Тот должен быстро наклониться, не сгибая при этом ног, и перехватить мяч, после чего, выпрямившись, кинуть мяч напарнику, который, чтобы поймать мяч, должен быстро встать. После условленного количества перекидываний мяча игроки меняются местами. Играть можно до тех пор, пока это не надоест, или до того, пока не выйдет заранее обговоренное время. Побеждает та пара, движения которой были самыми точными, а количество пойманных мячей — наибольшим.

Примечание. Для этой игры можно выбрать ведущего, который будет засекать время и следить за ходом игры. Роль ведущего могут выполнять воспитатель или учитель.

**Подвижные игры на развитие гибкости.**

1. **«Кошечка»**

#### «Жираф»

#### «Прыжки через барьер»

#### «Потянулись, подросли»

#### «Лимбо»

#### «Волна»

#### «Лодочки»

#### «Палку за спину».

1. **«Лови — толкай»**