

**Автор Иванова Надежда Михайловна**  
**Инструктор по физической культуре**  
**МБДОУ «ЦРР-д/с Тугутчаан» с. Оросу**  
**Верхневиллюйского улуса**

## **Подвижные игры для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.**

**Актуальность:** Дошкольное детство - период в жизни человека когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Современные дети мало играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору, к компьютерным играм и гаджетам. В современной жизни национальные игры народа Саха являются основной частью нашей культуры и редкие праздники и отдых после тяжелого трудового дня не обходились без массовых игр состязаний в силе и ловкости. Все игры предков тесно связаны с укладом жизни: а также охотой и рыболовством. Поэтому мы воспитатели и инструкторы по физической культуре не случайно обучаем их традиционным играм. Специально приобретаем такие игрушки где интегрируется: и музыка и спорт и охота.

### **1. Игра. Музыкальная игрушка «Дартс»**

Эту продукцию предоставила компания «Амиго». Игрушку можно складывать и легко переносить нашим детям она доставит массу удовольствия и поможет развить дополнительные навыки. Эта игра воспитывая закаливает здоровье, развивает физическую силу, зоркость глаз, логическое мышление, быстроту, охотничий азарт и динамическое преследование. С удовольствием можно внедрять как национальный вид спорта «Попади в мишень». Этот игровой коврик комплектуется панелью управления и 6 дротиками. Коврик предназначен для использования детьми 5-7 лет под присмотром взрослого. Эту игру можно организовать и с родителями воспитанников особенно с папами.

### **2. Национальная азартная игра «Рыболовы»**

Инвентарь: 5 удочек с крючком, палка длиной 80 см. для детей, 10 рыбок (они могут быть поролоновые, бумажные, деревянные, с кольцом диаметром 2,5 см., обруч металлический с диаметром 90 см.) Эта игра развивает быструю реакцию, ловкость, наблюдательность, внимательность, терпение и выдержку. Правила игры: Дети стоят вокруг обруча - «озера», держат на руках «удочку» и аккуратно опускают «удочку» в «озеро» и крючком должны попасть в кольцо рыбки и быстро вытягивают. Игра идет на время. Побеждает тот, кто много наловил рыб.

### **3. Национальная игра «Кириэс тэбии».**

Эта игра развивает такие физические качества: выносливость, координационную способность, силу ног. Воспитание выносливости - это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Воспитание силы - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Воспитание ловкости (координационные способности) Ловкость - это способность человека точно и четко реагировать на сложно координационные условия или

способность человека своевременно реагировать на определенную деятельность.  
Совокупность всех двигательных качеств.

Правила игры: Берут 2 палки длиной 1 м. шириной 1-2 см, и толщиной 0,5 см и кладут крест- на крест на землю. Игрок, держа руку за спиной или свободно, должен прыгать на двух ногах или на одной ноге, не касаясь креста. Если же он заденет крест, считается проигравшим. Победителем на этой игре становится тот, кто больше прыгнул по количеству.

С каким восторгом ждут их дети! Вы спросите «Почему?» ответ простой. Праздник это веселые детские глаза, милые улыбки, буря аплодисментов, нескончаемый задорный смех и эмоционально положительный заряд на долгое время. Положительные эмоции нужны ребенку.

Спортивные игры развивают у дошкольников творчество и воображение, смекалку и сообразительность, быстроту и ловкость. Воспитывают взаимопонимание и чувство коллективизма, организованность и выдержку, а главное - они воспитывают потребность в движении. Благодаря движениям ребенок изучает, воспринимает, осознает и действует в окружающем его мире.

Игры разные, но всегда яркие, запоминающиеся с веселыми эстафетами и аттракционами, любимыми персонажами и доброй музыкой, сюрпризами и подарками.

Я сама как инструктор по физическому воспитанию и как родитель, призываю всех взрослых играть со своими детьми, любите своих детей, помогайте им расти крепкими, здоровыми и выносливыми.