**Что такое спортивные игры для детей**

Спортивные игры подразумевают под собой соревнование, в котором участвует минимум 2 человека, стремящихся выполнить заданные физические упражнения на силу, скорость или выносливость лучше соперника. Для спортивных игр характерно наличие особых правил, выполнение которых обязательно для определения победителей. Специфика детских спортивных игр заключается в том, что основной задачей является не столько выявление победителя, сколько стремление через веселье и развлечение развить важные физические навыки.

Детские спортивные игры — соревнование, включающее в себя развивающий, обучающий и воспитательный аспекты. Важно, чтобы в рамках предложенной игры, ребенок мог научиться чему-то новому, ощутил возможности своего тела. Большинство спортивных игр для детей предполагает воспитание уважения к сопернику, стимулирование умение работать в команде, развитие навыков коммуникации.

Спортивные игры для детей можно условно разделить на 3 вида: Общепринятые виды спорта: футбол, баскетбол, гандбол и т. д.;

Домашние и дворовые игры;

Соревнования и спортивные праздники.

Каждый их этих видов спортивных игр нацелен на улучшение физических возможностей детей, но отличается методами и способами обучения и тренировки малышей. Так, для общепринятых видов спорта характерно постепенное обучение технике игры, ориентация на победу.

Для домашних и дворовых игр — доступность и стремление через развлечение воспитать любовь к спорту.

Соревнования и спортивные праздники хороши развитием знаний о возможностях своего тела, выработке стремления стать лучше в физическом плане.

Каждый родитель может предложить ребенку одновременно все три вида при условии, что это не займет все свободное время ребенка.

Малыш может посещать спортивную секцию, обучающую командной игре (волейбол, регби), при этом активно играть со сверстниками во дворе и посещать различные спортивные праздники, организованные  родителями или педагогами.

**Чем полезны спортивные игры**

Использование любого вида спортивных игр для детей позволяет:

* улучшать физические данные ребенка, воспитывать полезные навыки;
* учить работать в команде; воспитывать целеустремленность, выносливость, смелость;
* учить максимально выкладываться и отдаваться занятию;
* развивать аналитические способности;
* тренировать умение прогнозировать ситуацию;
* вырабатывать уважение к сопернику;
* развивать коммуникативные способности.

В большей степени на физическое развитие ребенка имеют влияние спортивные игры, преподаваемые в секциях, но и дворовые игры позволяют добавлять к физическому аспекту обучающий материал.

**Влияние спортивных игр на здоровье ребенка**

Ежедневные спортивные игры — важный шаг на пути к здоровью, ведь физическая нагрузка очень важна для формирования крепкого здоровья и иммунитета.

При нормальных физических нагрузках (около 1,5 часов в сутки) у детей наблюдается:

* укрепление иммунитета за счет достаточной работы всех групп мышц;
* развитие мышц опорно-двигательного аппарата, увеличение выносливости, силы организма;
* улучшение координации, вестибулярного аппарата;
* повышение гибкости тела;
* улучшение работы сердечно-сосудистой, легочной систем.

Командные спортивные игры позволяют ребенку становиться более дисциплинированным, уверенным в себе.

**О чем нужно помнить**

Описывая плюсы спортивных игр, нельзя не упомянуть про один существенный минус — травматизм. При неправильной подготовке соревнований взрослыми, отсутствии внимательности со стороны детей риск получения травмы значительно возрастает. Поэтому перед каждой игрой необходимо тщательно объяснять правила соревнования, предлагать детям размяться, предложить играть в безопасном месте.

**Спортивные игры по возрастам**

Знакомить ребенка со спортивными играми можно с 3-х лет. Этот возраст обусловлен тем, что в этот период у малыша начинает проявляться необходимость в общении с другими детьми.

До 3-х лет можно отрабатывать различные элементы, которые пригодятся в играх: кидать и ловить мяч; пинать мяч ногами; бегать и прыгать; тренировать координацию и вестибулярный аппарат; выполнять упражнения с обручем, мячом, кеглями и т. д.; стимулировать желание совершенствовать свои двигательные возможности.

Дополнительная тренировка организма до 3 лет — привитие ребенку основ здорового образа жизни через организацию режима дня, питания, а также чередование активных и спокойных игр в равной степени.

**Спортивные игры для детей от 3 до 5 лет**

В 3 года большинство детей начинает посещать детский сад и обзаводится друзьями на детской площадке — идеальный вариант для обучения малыша первым спортивным играм. Начать можно с простых вариантов: догонялки; салки; бег на перегонки; прыжки в длину и т. д.

Первоначальная цель знакомства со спортивными играми — показать, как весело можно вместе с другими детьми играть, соревноваться. Чтобы организовать такую игру, достаточно просто предложить ребенку поиграть с другим малышом на детской площадке. Покажите, как можно кидать друг другу мяч, бегать друг за другом, выполнять разные упражнения на скорость, ловкость и т. д.

К 4-м годам можно организовать первую эстафету среду сверстников, в рамках которой предложить малышам посоревноваться в скорости (бег наперегонки), ловкости (бросить мяч в цель), силе (перетягивание скакалки) и т. д.  Для этого нужно заранее продумать все элементы эстафеты, захватить необходимый инвентарь в нужном количестве. С 4-х лет малышам можно предложить поиграть в новые виды спортивных игр, стимулирующие развитие двигательной активности:

**«Птички в гнездышке»**

На земле чертится круг — гнездо. Среди детей один назначается ведущим — котом.

Взрослый говорит: “Кот заснул, птички вылетели из гнезда и начали искать зернышки”.

Дети бегают по площадке, а назначенный кот стоит около гнезда, закрыв глаза. Взрослый говорит: “Кот проснулся. Птички, быстрее домой!”.

Цель “птичек” —  забежать в круг.

Цель “кота”- дотронуться до птички, которая не успела спрятаться в домик. Пойманная птичка становится котом.

Эта простая игра позволяет развивать у детей скорость реакции, ловкость, координацию, внимательность.

**«Горячая картошка»**

Дети становятся в круг и бросают друг другу мяч (“горячую картошку”). Держать в руках мяч нельзя, нужно тут же его бросать другому.

Если кто-то не смог словить “картошку”, он садиться в центр круга. Остальные дети продолжают перекидывать между собой мяч. Чтобы сидящий в кругу мог выйти, один из игроков должен бросить в него “картошку” так, чтобы попасть. Если игрок промахивается — он садится в круг, попадает — игрок, в которого попали, возвращается к игре.

Еще один вариант выбраться из круга — поймать мяч, пролетающий над головой.

Игра развивает ловкость, координацию, внимательность, выносливость, реакцию.

**«Попади»**

Для игры нужны небольшие пластиковые шарики диаметром около 5-10 см и коробка. Детям раздается по 5 шариков.

Цель игры — забросить в коробку все шарики.

Кидать мячики дети должны с одного расстояния, которое можно постепенно увеличивать

Игра развивает точность, глазомер, ловкость.

**«Отражение»**

Ведущий-взрослый становится напротив детей и начинает показывать им разные упражнения, цель детей — зеркально показать тоже самое.

Во время игры дети тренируют координацию, выносливость, реакцию, гибкость.

**«Карлики и великаны»**

Ведущий-взрослый рассказывает детям, что на свете есть люди маленького роста — “карлики” (приседает). После этого говорит, что бывают люди очень высокого роста — “великаны” (встает и тянется руками вверх).

Цель игры — дети должны правильно сориентироваться по рассказу ведущего.

Когда он говорит “карлики” — присесть, “великаны” — встать и потянуться вверх.

Во время рассказа взрослый может менять интонацию, специально путая детей.

Развивает внимательность, реакцию, гибкость, тренирует мышечный корсет.

**«Третий лишний»**

Для игры нужно четное количество детей.

Из них выбираются ведущий и “убегающий”.

Остальные дети становятся парами.

По команде взрослого ведущий начинает догонять “убегающего”. В это время остальные детки перемещаются по площадке по кругу. В любой момент “убегающий” может схватить за руку любого ребенка из пар. В этом случае, второй малыш в паре становится “убегающим”. Если ведущий догнал “убегающего”, то он меняется с ним местами, начинает убегать.

Игра развивает выносливость, скорость, реакцию, внимательность, смелость.

**«Хвостики»**

В эту игру можно играть вдвоем, но веселее, если малышей больше. Каждому участнику сзади прикрепляется небольшая веревка (хвост).

Цель игроков выдернуть “хвостик” другого игрока, при этом сохранив свой.

Игра развивает внимательность, координацию, реакцию, скорость, гибкость, выносливость.

**«Светофор»**

Площадка делится двумя большими линиями на 3 части.

Выбирается ведущий, он становится в центр между 2-мя линиями. Остальные участники находятся по одну из сторон очерченной игровой зоны. Ведущий загадывает любой цвет. Дети, у которых названный цвет есть на одежде, свободно пересекают обе линии, переходя на другую сторону. У тех малышей, на одежде которых нет названного цвета, должны перебежать обе линии, чтобы ведущий их не поймал. Ведущий не может пересекать линии. Если ведущему удается поймать участника, они меняются местами.

Развивает скорость, внимание, реакцию, координацию.

**«Море волнуется раз»**

Выбирается ведущий игры.

Он говорит “Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура замри”. В этот момент все участники должны замереть в той позе, в которой находились. Цель ведущего заметить, когда кто-то из участников пошевелится. В этом случае они меняются местами.

Игра развивает выносливость, внимание, реакцию, координацию, вестибулярный аппарат.

**«Прятки»**

Подвижная игра, которая очень нравится всем детям.

Малышам старше 4 лет можно предложить усложнить игру, предложив отмечать найденного участника стуком по выбранному предмету. Так, если ведущий нашел участника, он должен успеть добежать до выбранного предмета быстрее участника, чтобы “застучать” его нахождение  (знакомое с детства “Туки-туки — Витя!”).

Игра развивает внимание, скорость, реакцию.

Спортивные игры для детей от 3 до 5 лет — в первую очередь веселые забавы, позволяющие малышам тренировать силу, выносливость, скорость и реакцию. Предложенные игры способствуют развитию всех мышц тела, воспитывают умение общаться со сверстниками.

**Спортивные игры для детей от 5 до 10 лет**

С 5 лет детям можно предлагать играть в более сложные спортивные игры, направленные на развитие физических навыков, тренировку всех мышц организма.

Для спортивных игр от 5 до 10 лет характерно постепенное усложнение, добавление образовательных и воспитательных моментов. Во многих их них дети должны проявлять максимальные физические возможности, учиться преодолевать себя. Обучая детей новой игре, обязательно напоминайте им о необходимости уважать соперника, о соблюдении мер безопасности, необходимости контроля за своими движениями.

Среди наиболее интересных детских дворовых игр можно предложить:

**«Лягушка»**

Игроки стоят возле стенки один за другим. Первый игрок бьет ногой по мячу в стену и отбегает в конец очереди. Следующий игрок должен отбить отскочивший от стены мяч и также встать в очередь. Если мяч не долетает до стены или ударяется после удара об землю, игроку присваивается первая буква из слова “Лягушка” или любого другого слова. При повторной ошибке добавляется вторая буква и так далее. Проигрывает тот, кто собирает полное слово.

Игра очень популярна среди мальчиков, но активные девочки тоже не прочь в нее поиграть.

Развиваются мышцы ног, спины, живота. Тренируются сила, ловкость, гибкость, скорость, сноровка, глазомер.

**«Вышибалы»**

Игра рассчитана на 3 и более детей. Из участников назначаются считалочкой или простым выбором 2 ведущих (“вышибалы”). Площадка разделяется на 3 части прямыми линиями на расстоянии около 5 — 10 метров. Водящие становятся друг напротив друга за ограничительными линиями, остальные игроки рассеиваются внутри ограниченной зоны.

Цель водящих перекидывать друг другу мяч так, чтобы попасть в участников, бегающих перед ними. Если мяч задевает участника — тот выбывает из игры. Если участник ловит мяч, он может вернуть одного выбывшего в игру.

Цель игры: для вышибал — выбить всех участников, для участников — остаться в полном составе и накопить дополнительных жизней по числу участвующих в игре детей.

Развиваются — скорость, меткость, глазомер, ловкость, выдержка, гибкость. Тренируются мышцы ног, рук, спины, живота.

**«Десяты»**

Цель игры — все участники должны выполнить 10 заданий.

* Мяч кинуть в стену и поймать двумя руками — 10 раз;
* Мяч кинуть в стену, хлопнуть в ладоши и поймать двумя руками — 9 раз;
* Поймать мяч от стены, кидая его из-под правой ноги с ударом об землю и в стену — 8 раз
* Поймать мяч от стены, кидая его из-под левой ноги с ударом об землю и в стену — 7 раз
* Поймать мяч от стены, бросив его между ног, стоя к стене спиной. Необходимо резко развернуться — 6 раз
* Поймать мяч, который кинули об стену так, чтобы он отскочил и сначала ударился об землю — 5 раз;
* Перепрыгнуть через мяч (пропустить между ног в прыжке), который ударился в стену и летит ребенку навстречу — 4 раза;
* Бросить мяч в стену, сделать полное приседание и поймать мяч — 3 раза;
* Ударить мяч об стену, отбить “лодочкой”, как в волейболе, обратно в стену и поймать двумя руками — это 2 удара об стену. Делается 1 раз;
* Бросить мяч в стену, повернуться на 360 градусов и поймать мяч — 1 раз.

После завершения выполнения упражнений игрок сдает “экзамен”: выполняет все элементы в заданной последовательности по одному разу. Если игрок хоть раз ошибается или не выполняет упражнение, ход переходит другому участнику.

Завершив цикл из 10 упражнений игрок переходит на второй уровень: выполняет упражнения начиная с № 2.

После сдачи экзамена на втором уровне — переходит на третий (с упражнения № 3).

Побеждает тот, кто пройдет все 10 уровней и сдаст 10 экзаменов.

Игра развивает силу, ловкость, выносливость, точность, глазомер, гибкость, координацию. Тренируются мышцы ног, рук, спины, живота.

**«Выше ножки от земли»**

Считалкой выбирается ведущий, который должен осалить участников. Если игрок успел до осаливания поднять ноги над землей (залезть на лавку, дерево, сесть и поднять ноги), то ведущий продолжает искать того, кто еще находится на земле.

Если ребенок не успел поднять ноги, а ведущий до него дотронулся, они меняются местами.

Игра развивает ловкость, реакцию, скорость, выносливость. Тренируются мышцы ног, спины, живота.

**«Успей подобрать»**

Для игры понадобится 1 мяч диаметром в 20 — 25 см (волейбольный, футбольный), 7-10 теннисных или резиновых мячей диаметром 5-10 см. На площадке чертится круг или кладется обруч. В него встает игрок. За спиной игрока кладутся маленькие мячи, а в руки дается большой мяч. Игрок должен как можно выше подкинуть мяч вверх и, пока он не упадет, собрать как можно больше маленьких мячей, не выходя из круга. Побеждает тот участник, кто сможет собрать больше всех маленьких мячей.

Игра развивает координацию, скорость, реакцию, силу, ловкость, вестибулярный аппарат.

**«Прыжки через скакалку»**

Для игры необходимо 3 и более участников.

Считалкой выбираются 2 водящих. Они начинают раскручивать скакалку. Участники должны по-одному запрыгнуть в крутящуюся скакалку так, чтобы не сбить ее вращения. Тот, кто заденет скакалку становится на место крутящего.

Игра развивает ловкость, выносливость, силу, реакцию, вестибулярный аппарат. Тренируются мышцы ног, укрепляются мышцы позвоночного столба.

**«Тяни- толкай**»

Участники делятся на пары, сцепляются между собой локтями, стоя спиной друг к другу. Цель игры — добежать до установленной отметки и вернуться назад быстрее других пар.

Игра развивает координацию, силу, ловкость, выносливость. Тренируются мышцы ног, рук, пресса, спины.

**«Путаница»**

Считалкой определяется водящий. Участники становятся в круг и берутся за руки. Ведущий отворачивается. Пока он не видит, участники должны максимально запутаться, перешагивая и переворачиваясь, не отпуская рук. Полученный клубок ведущий должен распутать.

Игра развивает выносливость, гибкость, координацию, вестибулярный аппарат, силу. Тренируются мышцы рук, спины, живота.

Предложенные игры — веселый способ приобщить ребенка к физическим нагрузкам, развить много полезных навыков. Кроме этого, с 4-5 лет можно начинать учить ребенка играть в общепринятые спортивные игры.

Наиболее популярными вариантами для игр во дворе и спортивном зале являются: **футбол.** Можно предложить играть в одни ворота или на площадке для мини-футбола.

**Пионербол**. Если нет сетки — научите играть в кругу. Эта игра отлично подходит для физических занятий около воды (на пляже, лужайке).

**Хоккей.** Зимой можно играть без коньков и клюшек, передвигая шайбу по льду ногами.

**Баскетбол.** Во дворе можно играть на одно кольцо, просто забрасывать мяч в кольцо с разного расстояния. Вначале, вместо тяжелого баскетбольного мяча, можно использовать обычный резиновый мяч диаметром 20 — 30 см.

Эти виды считаются коллективными и способствуют общению детей между собой. В командных спортивных играх важную роль играет умение детей отступить от индивидуальных желаний для победы коллектива.