

В игре деятельность детей организуется на основе образного сюжета или игровых заданий и это вызывает положительные эмоции, которые побуждают ребёнка с большим удовольствием и более длительное время выполнять физические упражнения, что, в свою очередь, усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости.

Примерный список игровых упражнений, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств:

**Быстрота:**

«Добеги до предмета»,  
«Перенеси кегли»  
«Перебежки»

**Гибкость:**

«Достань погремушку»,  
«Передай платочек»,  
«Не задень верёвку»,  
«Подлезь под дугу»,  
«Возьми мяч».

**Ловкость:**

«Проползи по дорожке»,  
«Влезь на лесенку»  
«Поймай мяч»

**Сила:**

«Поймай бабочку»,  
«Собери шишки»,  
«Как котик умывается»

*Развивать физические качества можно повсеместно. Каждое физическое упражнение приносит только пользу.*

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ



## Русская народная игра «Зайка»

*На все слова игры имитируйте движения вместе с ребёнком.*

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки согреть.  
Вот так, вот так  
Надо лапочки согреть  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать.  
Зайку волк испугал!  
Зайка тут же убежал!

## Игра: «Три медведя»

Взрослый показывает движения и произносит текст, ребёнок повторяет

Три медведя шли домой *(Ходьба на месте.)*  
Папа был большой-большой,  
*(Поднимают руки вверх.)*  
Мама чуть поменьше ростом,  
*(Вытягивают руки вперед на уровне груди)*  
А сынок – малютка просто.

*(Ставят руки на пояс)*  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил.  
*(Имитируют игру на погремушках)*

## игра «Солнышко»

Вот как солнышко встает *(Медленно поднимают руки вверх)*  
Выше, выше, выше!  
К ночи солнышко зайдет *(Медленно опускают руки)*  
Ниже, ниже, ниже.  
Хорошо, хорошо *(«Фонарики»)*  
Солнышко смеется,  
А под солнышком всем *(Хлопают в ладоши)*  
Весело поется.  
Солнце рано утречком поднималось,  
Студеной водицею умывалось.  
Протоптало солнышко сто дорожек!  
Почему у солнышка столько ножек?



## Подвижная игра-имитация

Можно поиграть с малышом в игру-имитацию. Ребёнок выполняет движения соответственно тексту.

Все котятки мыли лапки:  
Вот так, вот так!  
Мыли ушки, мыли брюшки:  
Вот так, вот так!  
А потом они устали,  
Сладко-сладко засыпали:  
Вот так, вот так!

## «Тучка и солнышко»

*Мама проговаривает слова игры, раскрывая при этом зонт.  
Предлагает малышу спрятаться под ним.*

Тучка солнышко закрыла,  
Наших деток намочила!  
Ну-ка, все сюда бегом,  
Вас накрою я зонтом!

*Убирает зонт:*  
Тучка спряталась за лес,  
Смотрит солнышко с небес,  
И такое чистое, Тёплое, лучистое.  
*Попрыгайте и побегайте с малышом за ручку по комнате.*  
*Повторите 2-3 раза эту игру.*