**Физическая активность, как средство познания окружающего мира.**

С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир ползая, лазая, бегая. Используя простые, но разнообразные игры, создаются условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Физическая активность разовьет у ребенка не только ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире.

Различные упражнения и игры – хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в детском возрасте и вызваны недостатком двигательной активности. Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни.

Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному – далеко бросить мяч, быстрому – догнать бабочку или стрекозу.

Кроме того, подвижная игра – источник радостных эмоций.

Особенно любят дети народные игры. В них много юмора, движения точны, образны, сопровождаются любимыми считалками, потешками, напевами, выразительными и доступными для понимания даже малышам. Фольклор, живые персонажи игр, с одной стороны стимулируют детскую фантазию, с другой – помогает развивать речь, а также движения малыша.

Следует использовать особенности каждого времени года: зимой катание га санках, метание снежков. Весной и осенью – бег, прыжки, прогулки. Летом – игры на свежем воздухе.

**Мячики**

*Задачи:*упражнять в бросании мячей вдаль.

*Описание игры:*для игры необходимо разложить на полу мячи разных размеров: большие и маленькие. Воспитатель объясняет правила: большой мяч бросать вдаль обеими руками, а маленькие одной рукой.  Показывает, как надо бросать мячи. Дети встают на одной стороне зала, повторяют действия воспитателя. После того, как все мячи брошены дети идут собирать их.

**Вышла курочка гулять**

*Задачи:*учить внимательно слушать взрослого, выполнять движения в соответствии с текстом.

*Описание игры:*дети стоят за воспитателем друг за другом. Воспитатель произносит слова:

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

Ко-ко-ко да ко-ко-ко

Не ходите далеко!

Лапками гребите,

Зёрнышки ищите.

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Дети повторяют движения за воспитателем: шагают, высоко поднимая колени, машут «крыльями». На слова: «Ко-ко-ко не ходите далеко!» - грозят пальцем. «Лапками гребите, зёрнышки ищите» - присаживаются на корточки, ищут зёрнышки. «Съели толстого жука» - показывают толщину жука, «дождевого червяка» - показать длину червяка, «выпили водицы» - наклон вперёд, руки отводят назад.

**Поезд**

*Задачи:* развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

*Описание игры:*дети строятся в колонну вдоль стены зала.

Воспитатель стоит впереди, он - «паровоз», дети - «вагоны». Дети держатся друг за друга. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети произносят звуки «чух-чух-чух»). «Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

**Передай мяч**

*Задачи:*учить передавать мяч друг другу; развивать быстроту.

*Описание игры:*дети вместе с воспитателем стоят в кругу. Воспитатель передаёт мяч рядом стоящему ребёнку, тот - своему соседу. Мяч нужно передавать быстро, можно под музыку. Воспитатель старается догнать мяч.

**Допрыгни до воздушного шара**

*Задачи:*упражнять детей в прыжках.

*Описание игры:* дети встают в круг, воспитатель идёт по кругу с воздушным шариком в руках. Дети прыгают, стараясь дотронуться до шара.

**Птички летают**

*Задачи:*учить имитировать движения птиц, действовать по сигналу.

*Описание игры:*дети – «птички» садятся в гнездышки. На слова воспитателя: «Ай, птички полетели!» птички летают по всему залу. На слова воспитателя: «Птички в гнезда полетели!» дети спешат и садятся в свои гнезда. Воспитатель называет самую ловкую и быструю птичку, которая первая прилетела в свое гнездо. Игра повторяется.

**Птички и кошка**

*Задачи:*упражнять детей в беге в разных направлениях.

*Описание игры:*дети - «птички», воспитатель - «кошка». Воспитатель  изображает спящую кошку, а дети в это время гуляют: машут руками, присаживаются, клюют зёрнышки. Кошка просыпается, произносит «мяу», старается поймать птичек, дети разбегаются в разные стороны, прячутся в домики (садятся на стульчики).

**Солнечные зайчики**

*Задачи:*учить бегать легко, догоняя солнечный блик, меняя направление и темп движения в соответствии с характером перемещения солнечного зайчика, развивать быстроту движений; воспитывать интерес к совместному со сверстниками участию в подвижных играх; способствовать совершенствованию деятельности дыхательной и опорно-двигательной систем организма ребенка; поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

*Описание игры:*игра проводится в ясный солнечный день. Взрослый выносит  на улицу небольшое зеркальце и привлекает детей к наблюдению за появлением солнечного зайчика.

Зайчик солнечный, прыг-скок,
Прогуляться вышел,
Прыгнул ловко за окно,
Побежал по крыше.

Прыг да скок, прыг да скок,
Прыгнул на окошко.
Прыг да скок, прыг да скок,
И на нос Антошке.
- Эй, ребята, не зевайте

И зайчонка догоняйте!

Взрослый предлагает детям «поймать» солнечного зайчика, скачущего по стене веранды или  дорожке. Его задача: быстро перемещать луч солнца так, чтобы ребята были вынуждены  активно бегать по участку со сменой направления движения. Выигрывает тот, кому удастся первому «поймать» солнечного зайчика.

**Зайчики в домике**

*Задачи:*повышать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость; учить ориентироваться в пространстве.

*Описание игры:*на полу раскладываются обручи по количеству детей. Дети – «зайчики» — прыгают и бегают  по залу. Воспитатель играет роль волка. На слова взрослого: «Серый волк!» - «волк» выходит на охоту,  дети забегают в свои «домики».

**Лошадки**

*Задачи:* приучать детей двигаться вдвоем один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается медленно.

*Описание игры:*дети распределяются в пары по желанию: один  лошадка, другой – кучер, который запрягает лошадку (надевает вожжи) и едет по залу от одной стороны ее до другой и обратно. Двигаться начинают после произнесения слов воспитателем:

                            Цок! Цок! Цок! Цок!

                            Я лошадка серый бок.

                            Я копытцами стучу,

                            Если хочешь, прокачу.

Затем по предложению воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется