Одиночные и групповые игры на свежем воздухе для детей 5-6 лет

Старшим дошкольникам не менее важно играться в одиночные и командные игры на свежем воздухе, чем младшим. Игры, которые предлагаются в данной статье, направлены на развитие выносливости, ловкости, мышления, равновесия у детей в возрасте 5-6 лет. Помимо всего этого, благодаря этим играм, дошкольники учатся общаться с другими детьми и действовать в команде — ведь все это пригодится им в школе.

**Одиночные игры для развития дошкольников**

**Игры с мячом.**

-Простые подбрасывания мяча вверх
-Подбрасывание мяча вверх, но при этом необходимо хлопнуть в ладоши
-Подбрасывание мяча вверх, но ловить можно только одной рукой (сначала правой, а потом левой)
-Бросание мяча в землю
-Бросание мяча в землю, но одной рукой (сначала правой, затем левой)
-Бросание мяча в землю и отбивание рукой
-Бросание мяча в стенку и ловля его при отскоке
-Бросание мяча в стенку, но до того как словить необходимо хлопнуть в ладоши
-Перебрасывание мяча через сетку. Стоящие по другую сторону сетки стараются поймать его и бросить обратно.
-Подбрасывание мяча так, чтобы он попал в корзину, подвешенную несколько выше поднятых рук ребенка.

**Не урони мешочка**

Ребенку кладут на голову мешочек, наполненный сухим песком. С мешочком на голове он идет между разложенными палками (ширина «коридора» — 40-25 см) или по шнуру, лежащему на полу (длина шнура —2-3 м). Надо пройти до конца не уронив мешочка. Мешочек не должен быть набит песком слишком плотно, иначе его трудно удержать на голове. Вес мешочка 500—600 г. Можно носить на голове и плетеные корзинки, кувшины из папье-маше и другие предметы. Эта игра приучает идти прямо и не опускать головы, что способствует выработке хорошей осанки.

**Игры с обручами**

Ребенок ударяет по ободу обруча и бежит за ним, стараясь ни разу не уронить его. Или сильно ударяет по ободу и бежит вдогонку, стараясь прибежать к условному месту раньше, чем туда докатится обруч.

**Возьми «флажок»**

Напротив ребенка, на расстоянии восьми шагов, лежит флажок (или что-нибудь другое). Под слова взрослого «прыг-скок, прыг-скок, вот он — твой флажок» ребенок прыгает (на каждое слово — прыжок). При последнем слове нужно успеть допрыгнуть до флажка и взять его.

**Групповые игры для развития дошкольников**

**Собирание лент**

Между деревьями протягивают веревку, на которую набрасывают цветные ленты. Конец ленты должен быть на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. Дети становятся под веревку и начинают подпрыгивать, стараясь снять как можно больше лент.

**Прыгни дальше**

На земле чертят линию. Перпендикулярно ей кладут 4-5 камешков или маленьких цветных флажков, на расстоянии 15-20 см один от другого. Дети становятся на черту и по очереди стараются прыгнуть как можно дальше. Кто сумеет прыгнуть до последнего камешка (на 60-80 см), тот имеет право взять его себе. На это место кладут новый камешек. Игра повторяется три-четыре раза. У кого будет больше камешков по окончании игры, тот и победитель.

**Игры со скакалкой**

Два дошкольника кружат длинную веревку «от головы к ногам» пробегающих, другие пробегают под веревкой в тот момент, когда она оказывается вверху.
Кто успеет проскочить под веревку?
То же, но прыгают через кружащуюся веревку.
Бегают и прыгают через короткую скакалку.

**Успей поймать**

Двое ребят бросают мяч друг другу. А третий, который стоит между ними, пытается поймать летящий мяч. Если последнему удается это сделать, то он идет на место бросившего мяч.

**Палочка-выручалочка**

Играющие выбирают водящего. Около него кладут палочку. Водящий стоит с закрытыми глазами и считает до 15-20. В это время остальные дети прячутся. Он открывает глаза, стучит палочкой и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла»— и идет искать спрятавшихся. Увидев кого-нибудь, кричит: «Палочка-выручалочка нашла…» (называет имя найденного) — и бежит к палочке. Найденный также бежит к палочке. Если он добежит до палочки раньше водящего и скажет: «Палочка-выручалочка, выручи меня!»,— то считается вырученным, если же опоздает, то выходит из игры. Пока водящий ищет, каждый может, выбрав удобный момент, подбежать к палочке и, постучав ею, выручить найденных раньше («Палочка-выручалочка, выручи всех!»).
Если водящему никого найти не удалось, он снова водит. Если же он нашел всех и последний не успел выручить товарищей, то водит тот, кто был найден первым.

**Уголки**

Дети становятся возле деревьев или в кружки (уголки), которые каждый чертит для себя. Один из играющих (без кружка) становится в середину. Он подходит к кому-нибудь из стоящих в кружках и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок». Та отказывается. Тогда он идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, и водящий старается занять чье-нибудь место. Если это ему удается, оставшийся без уголка становится в середину — и игра повторяется.

**Кошки-мышки**

Эта игра для большой группы детей. Семь и более человек образуют круг, взявшись за руки. В одном месте он не замыкается — это ворота. Двое играющих находятся вне круга. Один из них — «кошка», другой — «мышка».
Мышка имеет право бегать и в кругу и вне его, может вбегать в ворота и подлезать под руки детей, стоящих в кругу.
Кошке разрешается бегать вне круга и забегать в него только через ворота. Мышка убегает, а кошка ее ловит. Когда кошка поймает мышку, дети выбирают другую пару.